كتابٌ عمليٌّ آخر للدكتور بيرني، يفيضُ محبّةً وحكمة ونظرة من شأنها أن تغيّر حياتنا. هذا الكتاب هو الدّليل الذي سيرافقك خطوة بخطوة كي تُطلقَ أجنحة الرّوح التي في داخلك.

راشيل ناعومي ريمن/ مؤلّفة كتاب طاولة الحكمة

101 تمرين للروح



ممارسات بسيطة لصحة الجسم والعقل والروح

ترجمة:
منير عليمي

د. بيرني س. سيجل

مؤلّفُ كتاب 365 وصفة للرّوح





١٠١ تمرين للروح
تأليف بيرني إس.سيجل
ترجمة منير عليمي



شكر وتقدير

أتقدّمُ بالشّكر الدّائم إلى كلّ المعلّمين الرّائعين الّذين تتلمذتُ على أياديهم ومرّوا في حياتي، سواء أكانوا من البشر أم من غير البشر. أودّ أن أشكر أندريا هيرست لحكمتها، ولتفانيها في مساعدتي حتّى أكمل هذا الكتاب. إذ يعود الفضل إلى ما وجدته من لدن زملائها كريستينا لوتمان، راشيل جوي كوهام، جينيكي كوهين، تامي مون، ماي تران، جون دريوبل، وساندرا من سند. أتوجّهُ بشكرٍ خاصّ إلى العاملين بدار مكتبة العالم الجديد، مارك ألين، جورجيا هيوز، وسائر الموظّفين الآخرين، ممّن أسهم في رواج كتبي.



مقدّمة:

معظمنا يدرك مدى أهمية التّمارين الّتي نقومُ بها، وما تعود به من منافعَ على أجسادنا، ولكن لنتساءل، كم مرّة حاولنا أن نمرّنَ الرّوح الّتي في داخلنا؟ من المرجّح أن تفقد الرّوح ماهيّتها فيما نعيشه من روتين يوميّ، لنفقد الصّلة بجواهرنا، ونتحوّل بمرور الوقت إلى كائنات منمّطة، تستهلكها العادة، وتفرغها من كلّ عمق إنسانيّ، ليكون تلاشينا باستمرار الوضع وموت ذواتنا. من خلال تمرينِ أرواحنا، نعزّزُ قدرتنا على العيش بامتلاء، وعلى أن نحبّ بشغف، ونعزّزُ قدرتنا على المواجهة والتّجاوز، وعلى أن نتحمّل عبء الطّريق. يدرك المبدعون سواء في عوالم الفنّ أو الرّياضة، أنّ الوصول إلى قاعة كارنيجي أو إلى الألعاب الأولمبيّة، يستوجب أن نتمرّن، نتمرّن، نتمرّن. إذا كنت لا تمارس الرّياضة بانتظام، فلن تحقّق أبدًا ما أنت قادر على تحقيقهِ. هذا ينطبق على الرّوح كذلك. والشّيء الوحيد الّذي يمكن أن يساعدك على تحقيق حلمكَ بالحصول على ميداليّة ذهبيّة في تنمية الرّوح هو أن يكون لديك مدرّب خبير، فلا جدوى من أن تتدرّب بمفردك. لأكثر من ثلاثين عامًا، قمت بتقديم المشورة للأشخاص الّذين يعانون من أمراض تتربّصُ بحياتهم، وكان مرضاي من أهمّ المعلّمين والمدرّبين. في هذا الكتاب، أعطني الإذن بأن أكون مدرّبك الخاصّ. على الأقلّ، خض تجربة معي. سأبذل قصارى جهدي لتشجيعك على تحقيق أهدافك ومساعدتك... لإرشادك في الرّحلة الّتي ستسلكها كي تبلغَ روحكَ.

لقد كتبت هذا الكتاب بطريقةٍ بسيطةٍ إذ يمكنك الجلوس في أيّ مكان وفي أيّ وقت، والعثور على وسائل من شأنها أن تضفي قيمة على حياتك. يركّز كلّ فصل على مجال معيّن لتنمية الرّوح، من تطوير سلوكيّاتكَ إلى إيجاد الدّافع الدّاخلي الّذي من شأنه تحفيزك. تبدأ الفصول بنصيحة تدريب، تقدّم المفاهيم الأساسيّة، والغرض من التّمارين الخمسة التّالية (التّمرين ١٠١ هو "اختبار نهائيّ"). التمارين هي المكان الّذي يدخلُ فيه تمرينك في طور الفعل.

قد تجد أنّ بعض التّمارين أكثر صعوبة من غيرها. لا تتردّد في البدء من أيّ جزءٍ في الكتاب. فكّر في البدء بفصل يتلاءم وحياتك الآنيّة، تقدّرُ أن يجودَ بمساعدة فوريّة. ابدأ بالتّمرين الأوّل الّذي تنجذب إليه. لا حاجة للإحماء؛ يمكنك الغوص فيهِ مباشرة. وإذ يتعذّر عليّ أن ألازمك بشكل يوميّ، حتّى أذكّرك بأن تتدرّب، فسيكونُ عليكَ الاحتفاظ بالكتاب في مكان يمكّنكَ من رؤيتهِ مرارًا ويذكّركَ بأن تستجيبَ لاحتياجات روحك.

قبل أن تتعرّفَ على الأمر، ستبدأ في ملاحظة كيف أنّ حياتك قد اتّخذت معنى أكبر، وكيفَ صرتَ تشعرُ بنقاوة أكبر تتخلّلُ روحكَ. قد يكون التّغيير صغيرًا في البداية، ولكن فيما نحن نطوّرُ أنفسنا، فإنّنا نحدث فرقًا متزايدًا في حياتنا الفرديّة والعالم. كلّما زادت رغبتنا وعزمنا، وكلّما تمرّنّا أكثر، زادت النّتائج. يمكننا إحداث فرق إيجابيّ في العالم من خلال ما نختار القيام به.

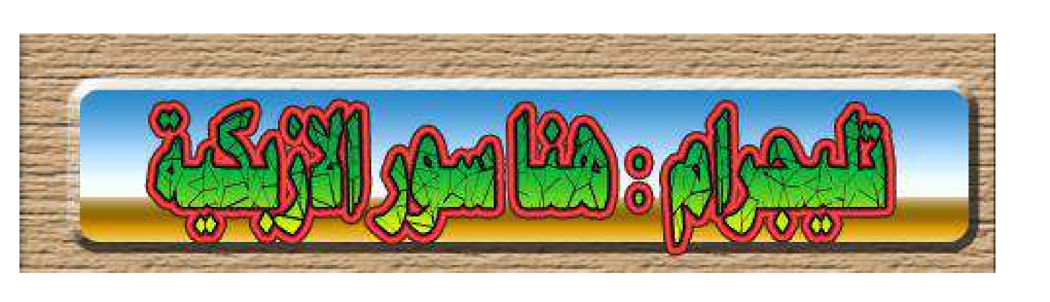
إنّ جسدنا وروحنا معنيّان بالعمل معًا. لتحقيق ذلك، يجب أن نحترم أجسادنا ونحافظ على لياقتها، ويجب علينا أيضًا أن نفهم ونحترم ونهتمّ بما هو كامن فينا. قبل أن تبدأ، خذ لحظة تلقي فيها نظرة على روحك. ما هو شكلها؟ هل سُمِح لها بالتّعبير عن نفسها كي يتمّ تمرينها بشكل صحيح؟ هل هي منهكة في مواطنَ معيّنة، وقويّة في أماكن أخرى؟ تخيّل أنّ روحك عضلة وأنّها ستصبح أقوى وأكثر رشاقة وأكثر مرونة كلّما عملت على تطويرها. لخلق روح صحّيّة، يجب علينا أوّلاً السّماح لها بالتحدّث إلينا، والتّوقّف عن تمزيقها بمخاوفنا حول ما يعتقده الآخرون. نحن بحاجة إلى ثقة تضعُ أقدامنا في الاتّجاه الإلهيّ حيثُ تقودنا روحنا وتسعى إلى تعزيز حياتنا.

الآن حان الوقت لتشرع في رحلتك الحميمة.

القوة تكمنُ في داخلكَ. صدّقني.

مدرّبكَ

بيرني إس. سيغل.



الفصل الأوّل
سلوكك هو كلّ شيء
(لا تهتمّ بصغائر الأمور، فكلّ الأمور صغائر)

البعض يمكنهم أن يوقفوك للحظات،
لكنّكَ تستطيعُ أن توقفَ نفسكَ إلى الأبد.
زيغ زيغلر
نصيحة المدرّب الأولى
إنّ الحفاظ على سلوكٍ إيجابي، بغضّ النّظر عن ظروفك الخاصّة الّتي تعيشها، يزيدُ من احتماليّة العثور على السّعادة المرجوّةِ، وبلوغِ ما تطمحُ إليهِ مستقبلًا. لماذا أنظرُ إلى هذه المسألة بوصفها حقيقة؟
حسنًا، إذا كان موقفك سلبيًّا وعقلك يملؤهُ القلق ويأسرهُ الخوف، فإنّ ذلكَ السّلوك سوفَ ينعكسُ سلبًا على جسدك وعقلك وروحك. في الواقع، إذا أنفقت وقتك كلّه في رسمِ رؤية لمستقبل حزينٍ، فإنّك بذلكَ تشاركُ في رسمِ هذا المستقبل التّعيس. تذكّر أنّ أفكارك هي الّتي توجّه قراراتك، والأفكار السّلبيّة هي الّتي تؤدّي إلى قرارات سلبيّة. ولهذا أرى أنّهُ لا يمكنُ حلّ أيّ مشكلةٍ باستباق نتائج سيّئة، بل يمكن تحقيق الكثير من الأشياء عندما ترغب وتنوي تحقيق أفضل نتيجة ممكنة. قد لا يكون المتفائلون أكثر دقّة حول ما سيحدُثُ في هذه الحياة - سواء في تفسير الماضي أو التنبّؤ بالمستقبل – لكنّهم في كلِّ الحالاتِ، يعيشون أطول من المتشائمين.
فوق مكتب الله هناك لوحة كُتِبَ عليها: «إذا كنت تتجوّل وأنتَ تحملُ مقولة "إنّني أعيش حياة بائسة"، فسأريك ما هو البؤسُ حقًّا. وإذا كنت تتجول وأنتَ تقولُ "إنّ لديّ حياة رائعة"، سأريك ما هو الشّيء الرّائعُ بالفعل". فالسّلوك الإيجابي يمكّنكَ من فتح عديد الأبواب، إضافة إلى قدرتهِ على مدّ يد المساعدة من أجل خلق الحياة الّتي تصبو إليها.
يؤثّر السّلوك السّلبيّ عليك عن طريق تدمير سعادتك لحظة بلحظة. لقد اكتشفتُ هذه الحقيقة منذ سنوات عديدة، حينَ مرَّ ابني، الّذي كان في السّابعة آنذاك، عبرَ فحصٍ طبيّ بالأشعّة السّينية للكشف عن ورم عظميّ. كانت الاحتمالات تشيرُ إلى أنّهُ ورم خبيث وأنّه لن يعيشَ ولو مجرّد عامٍ آخر. حينها، شعرت باكتئاب شديد بسبب مّا توقّعتُ حدوثهُ، إذ كان سلوكي في تلكَ اللّحظة مغمورًا بفكرة الموت. كما حاولت أن أجعل زوجتي وأشقاءه الأربعة يسلّمون بالأمر، ويستسلمونَ لذلكَ السّلوك الّذي بُنيَ على يأسٍ. ولكن في النّهاية علينا أن نتساءل، كيف تضحك وتلعب عندما يموت شخص تحبّه؟
ذات يوم دخل ابننا إلى الغرفة حيث كنتُ جالسًا وتوجّهَ لي قائلًا: "أبي، هل يمكنني التّحدّث معك؟".
قلت: "بالتّأكيد، ما الخطب؟".
قال: "أبي، أنت تتعامل مع هذا الأمر بشكل سيّئ".
ذكّرني ابني من خلال حديثه بما يعرفه كلّ طفل وكلّ حيوان بشكل غريزيّ: اليوم هو اللّحظة الّتي تعيشُ فيها فقط. وبالنّسبة إلى إبني، كنت مخطئًا بشأن ما سيحدث؛ لقد نجا وهو حيّ يرزق اليوم وسعيد للغاية. الدّرسُ من ذلكَ، أنَّ المستقبل أمرٌ مجهول، ولا يجب أن ندع مخاوفنا وقلقنا ومواقفنا

السّلبيّة تمنعنا من الاستمتاع باليوم الّذي نعيشُهُ ومن تحقيق الرضا الّذي تسعى إليهِ ذواتنا، بغضّ النّظر عمّا سيحملهُ الغد.

عندما تحدث خيبات الأمل والانتكاسات، تعلّم كيفَ تنظر إليها على أنّها أحداث ستعيد توجيهك إلى شيء جيّد. علّمتني أمّي ذلك، وهو درسٌ يخلق تحوّلًا إيجابيًّا في سلوكك ورؤيتك للمستقبل. يعدّ تكوين نهج مفعم بالحياة جزءًا مهمًّا من تمرين روحك. ستعزّز هذه التّمارين التّالية، عند ممارستك لها بانتظام من نظرتك إلى العالم، وستساعدك على خلق الحياة الّتي تريدها.



التّمرين الأوّل
قائمة الامتنان

شيء مّا للذّاكرة
لماذا تعيش هذه الحياة؟ هل توقّفت برهةً للتّفكير في ذلك؟ أم أنّك مشغول للغاية بالشّكوى والتّذمّر؟ الامتنان هو أحد أفضل الطّرق لتحسين سلوككَ، والشّعور بالتّحسّن. لا يمكنك أن تكون مضطربًا وممتنًا في الوقت نفسه. يمكن تكرار هذا التّمرين كثيرًا وستحصل دائمًا على النّتائج عينها.
امسك قلمًا وورقة واجلس في مكان هادئ حيث لن تتمّ مقاطعتك. ابدأ بوضع قائمة تضمّ ما لا يقلّ عن عشرين شيئًا أنت ممتنّ له في حياتك. قد تبدأ بالضّروريّات الأساسيّة مثل وجود سقف فوق رأسك، وكرسيّ للجلوس، وطعام لتناوله، وسرير دافئ في اللّيل، وما إلى ذلك. ثمّ استمر، منتقلا إلى ما هو شخصيّ في حياتك وحميميّ، مثل الأصدقاء والعائلة والعمل والحيوانات الأليفة والصّحّة.
عند الانتهاء، ضع القائمة حيث يمكنكَ رؤيتها مرارًا، خاصّة عندما تبدأ الأفكار المزعجة بالظّهور.
استمرّ في إضافة متا أنتَ ممتنٌّ لهُ إلى قائمتك على مدار الأسابيع القليلة المقبلة، واستقطع الوقت كلّ يوم لقراءتها حتّى تذكّر نفسك بكلّ الأشياء الّتي تشعر بأنّكَ ممتنّ لها في حياتك.



التّمرين الثّاني
الإثباتات

ما تقوله لنفسك مهمٌّ جدًّا
نواياك ورغباتك تشكّل مستقبلك. عندما تحاولُ إثباتَ ما تريده، والتّوقّف عن تصوّر ما تخشاه، فمن المرجّح أن تظهر أهدافك. هذا لأنّك تعدّ نفسك وحياتك للنّتائج الّتي تريدها.
خذ ورقة وارسم خطًّا رأسيًّا في منتصف الورقة. ثمّ خذ بضع دقائق للتّفكير في جميع الجوانب الرّئيسيّة في حياتك، مثل جسدك ووظيفتك وزميلك في العمل ومّا إلى ذلك. دوِّن أيّ أفكار سلبيّة، حتّى لو كانت مجرّد لحظات، واكتبها في العمود الأيسر. عند الانتهاء من مراجعتك، اقرأ الأفكار السّلبيّة الّتي جمعتها. الآن خذ هذه الأفكار وحوّلها إلى عبارات إيجابية في العمود الأيسر. على سبيل المثال:
أنا متعب جدّا اليوم // أشعر بالحياة والنّشاط اليوم.
أتمنّى لو لم يكن عليّ العمل اليوم// نتطلّع إلى يوم مثمر في العمل.
أكره الطّريقة الّتي يبدو بها جسدي// أنا ممتنّ لجسدي.
أتمنّى لو كنت والدا أفضل// كلّ يوم يمكنني أن أكون والدًا أفضل من ذي قبل.
انشر ما تودُّ تثبيتهُ في قائمة وعلّقها في مكانٍ حيث ستراها كلّ يوم - على مرآة حمّامك، على ثلّاجتك، على مكتبك، وما إلى ذلك. لمدّة ثلاثين يومًا، اقرأها بصوت عالٍ أو كرّرها بصمتٍ عدّة مرّات في اليوم وقبل النّوم. كلّ شهر، أعد إنشاء قائمتك واختر إثباتاتٍ جديدة للتّركيز عليها. مع تحسّن سلوكك، سيصبح جسدك وكذلك حياتك، وما تريدُ إثباتهُ.. حقيقة.

التّمرين الثّالث
تعلّم من معلّم

حكمة قديمة

لماذا يجب عليك أن تتعلّم بالطّريقة الصّعبة عندما يكون هناك مدرّبون رائعون ومعلّمون سبقوك؟
لقد ترك حكماء الماضي العظماء كلمات حكيمة للمساعدة في إرشادك. احصل على كتاب من قبل شخص مشهور تعجب به، من إحدى الأرواح الجريحة والمعلّمين العظماء والنّاجين الّذين قد تفكّر في قراءتهم ومنهم هيلين كيلر، وآن فرانك، والأمّ تيريزا، وبوذا، والدّالاي لاما، وسانت فرانسيس الأسيزي. خصّص بعض الوقت لقراءة الشّعراء الكلاسيكيّين مثل إميلي ديكنسون، وإدنا سانت فنسنت ميلاي، وويليام بليك.

وأنت تقرأ، احتفظ بدفتر ملاحظاتك وأقوالك وقصائدك المفضّلة. أو، إذا كنت تمتلك الكتاب، يمكنك تمييز مقاطعك المفضّلة للرّجوع إليها عند الحاجة. ضع في اعتبارك تأطير بعض المقاطع الّتي تشعركَ بالرّاحة وأحط بها منزلك. عندما تمشي وفقَ كلمات الحكمة المؤطّرة، دعها تنيرك. لقد ألهم هؤلاء المعلّمون وتعاليمهم الملايين، وسيعملون كقابلات لمساعدتك خلال آلام ولادة ذاتك، حينَ تكونُ إزاء ظرفٍ صحّي خاصّ.



التّمرين الرّابع
المعلّم الأعظم

ارفض أن تمتلكَ موقفًا سيّئًا

طلبت مؤخّرًا من أحد الحضور في مؤتمر الأساتذة أن يخبرني من هو، أو ما يعتقدون أنّه أعظم معلّم. كان هناك العديد من الإجابات، وكان أكثرها متعلّقًا بالألم والخسارة. وكان جوابي هو الموت. أرفض السّماح للآخرين وللظّروف أن تفرضَ نفسها على حساب سعادتي، لأنّني أعرف، كما ينبغي لنا جميعًا، أنّ لديّ وقتًا محدودًا للعيش.

أعيش مدركًا أنّ الوقت شيء محدود بالنّسبة إلينا جميعًا. إذا آذيت الآخرين، فأنا أصلح، وأعتذر ثمَّ أستمرّ. إذا كنت أشعر بالخوف، فأنا أفكّر في فعلٍ مّا يمثّل مصدر خوف بالنّسبة إليّ، وإذا لم يعرّض حياتي أو صحّتي للخطر، فأنا أغتنم الفرصة.

كلبنا الصّغير، فورفي، يحيي كلابا حجمهم عشرة أضعاف حجمه بودّ لا يشوبهُ خوفٌ. لديه العديد من الأصدقاء، وأنا أتعلّم منه. تخبرنا كتب تدريب الحيوانات الأليفة عن أهمّية المواقفِ. إذا اقتربت من كلب آخر لديه موقفٌ مبنيّ على خوف، سيصبح كلبك خائفًا أيضًا، ممّا يجعل النّزاع أكثر احتمالًا. يمكن اكتشاف موقفنا من قبل من هم حولنا، إنّها تؤثر على كيميائنا الدّاخليّة وعلى الطّريقة الّتي يعاملنا بها الآخرون.

كتمرين، تظاهر بأنّ اليوم الّذي تعيشُ فيهِ الآن هو آخر يوم في حياتك. تذوّق كلّ لحظة، حتّى الأكثر دنيويّة. حقّق أقصى استفادة من كلّ موقف. ومرّن نفسكَ على أنّك تلتقي كلّ يومٍ بأناسٍ وأنتَ تتحلّى بموقف إيجابيّ... سوف يتم استقبالك من قبل الآخرين بحميميّة بدل استقبالك بوجوهٍ عبوسة.

التّمرين الخامس
اعشق صورة رضيعك

الطّفلُ المقدّس الّذي في داخلك

الخوف من الفشل يمنع النّاس من العيش بشكل كامل ويمنعهم من تحقيق طموحاتهم. هذا الخوف لا يأتي من ابنك الدّاخليّ المقدّس، ولكنّه يُكتسبُ من المحيطِ حولنا. كلّما كبرت، كلّما جعلت بعض الشّخصيات القياديّة - ربما والداك أو معلموك أو الزعماء الدّينيون أو غيرهم - تشعر أنّك عندما يقع خطأ مّا، عليك إلقاء اللّوم على نفسك، بدلاً من معالجة سلوكك وتصحيحه، وهذا ما جعلك تشعر بالذّنب وبالخجل من الطّفل الّذي كنتهُ. لقد كانوا مخطئين!

يمكنك إثبات ذلك بنفسك بسهولة: اعثر على إحدى صور طفلك وصورة حديثة لنفسك. خذ بعض الوقت لإلقاء نظرة على الصّور وملاحظة مواقفك تجاهها. على الأرجح، سوف تثير صورة طفلك مشاعر الفرح، وأيّ مشاعر بالخجل ستعلّق نفسها على صورتك البالغة. ولكن ما هو الفرق بين هاتين الصّورتين، فضلا عن الوقت؟ احمل صورة طفلك معك أو اعرضها في مكان عملك واستخدمها كتذكير إذا حدث وأثار فيك شخص مّا مشاعر الخجل.

يمكنك أيضًا المضيّ قدمًا في التّجربة، وإذا جعلك أحدهم في المرّة القادمة، تشعر حيال نفسك بالسّوء، شاركه صورة طفلك. لاحظ ردّة فعله. ستكون على الأرجح، إحدى عبارات العشق، أو تعليقات الرّعاية، ومسحة من الغموض. كيف يقارن هذا بالطّريقة التي يستقبل بها الشخص معظم الوقت؟

ما زلت تحملُ في داخلكَ الإمكانات المقدّسة للطّفل. قد يفشل الآخرون في رؤيته لدى الكبار، لكنّهُ هناك. لا تدع موقفًا مخيفًا أو آراء الآخرين توقفك. اقترب من الحياة مثل الطّفل، اتّخذ الخطوة الأولى، وتعلّم المشي. إذا لم تحاول، فلن تنجح. إذا تعثّرت أو سقطت، مثل الطّفل، انهض، وانهض، وحاول مرّة أخرى.

الفصل الثّاني

طوّر قواك،

كثّف التّدريبات الخاصّة بك

الحركة هي دواء يهدفُ إلى إحداث تغيير في حالة الشّخص الجسديّة والعاطفيّة والعقليّة.

كارول ويلتش

نصيحة المدرّب الثّانية

إذا استمعنا، فإنّ أجسامنا لديها قدر كبير من المعلومات القيّمة لمشاركتها معنا. إنّها سبيلنا إلى أنفسنا. نحن نولد ككائنات ماديّة، ومع ذلك، كلّما تقدّمنا في السّنّ كلّما كنّا نميل إلى تجاهل حكمة أجسادنا. من أجل تحسين صحّة أرواحنا، يجب أن نتعلّم الانتباه إلى كياننا الجسدي. يجب أن نبقى على اتّصال مع أجسادنا من أجل الوصول المباشر إلى ما في وسعها إيصاله من معلومات قيّمة.

بوصفي طبيبًا، أعرف أنّ حياتنا مخزّنة داخلنا. نحن في حاجة إلى معرفة كيفيّة تفسير لغة أجسادنا. يمكن للجسد أن يتحدّث إلينا من خلال أعراض جسديّة كثيرة من بينها الألم. يؤثّر الجسد على أفكارنا وأحلامنا ومشاعرنا. لقد استخدمت الحكمة البديهيّة للجسد، الّتي عبّر عنها النّاس في أحلامهم ورسوماتهم، لمساعدتهم على اتّخاذ قرارات علاجيّة وتشخيص الأمراض. لا يتمّ تدريس هذه المعرفة في كلّيّات الطّبّ، لكنّها معروفة منذ عدّة عقود من خلال عمل كارل يونج.

يعمل هذا الأمر في كلا الاتّجاهين، لأنّ الجسد يتأثّر بالصّور الّتي نقدّمها له. على سبيل المثال، تصوّر حدثًا أو مشهدًا ممتعًا، ولاحظ كيف يتفاعل جسدك - كما لو أنّك تواجهه بالفعل. نحن نعلم أنّ نظام المناعة لدى الممثّل ومستويات الكورتيزول يتمّ تغييرها من خلال الأدوار الّتي يلعبها. التّمثيل في مسرحيّة هزليّة يعزّز وظيفة المناعة، ويقلّل من مستويات هرمون التّوتر، بينما يؤدّي التّمثيل في مسرحيّة تراجيديّة إلى تأثير جسديّ سلبيّ. لا يميّز الجسد بين العواطف الّتي يشعر بها عند أداء دور مسرحيّ أو تلك التي يعاني منها خلال حدث فعليّ. فلكلّ منهما تأثير.

الأنشطة البدنيّة اللّطيفة - مثل مداعبة كلب أو الحصول على تدليك - تعزّز مستويات من هرمون معيّن يبثّ فينا الطّمأنينة، ومحبّة الآخرين. لقد ولدنا لنُلمس ونلمس الآخرين. هذا هو الغرض من أجسادنا. إنّها تسمح لنا بالتّعبير عن أنفسنا من خلال اللّمس والحركة والكلام وعرض المودّة.

قلبك يعرفك أفضل من رأسك. استمع إلى ما يخبرك به، وابق على اتّصال بالرّسائل الّتي يرسلها جسدك إليك. ستساعدك التّمارين الواردة في هذا الفصل على استخدام جسدك لتحسين صحّة روحك.

التّمرين السّادس
قم بحصّة تدليك

اترك اليأس

يمكن لحصص التّدليك أن تكونَ صحّية جدًّا فعندما تتمّ ملامستكَ، تتغيّر كيمياء جسدك بطريقة إيجابيّة. يشمل ذلك العوامل الّتي تقمع الألم وتحفّز النّموّ وجهاز المناعة لديك.

لتطبيق هذا التّمرين، احصل على حصص تدليك. فكّر في الحصول على حصّة تدليك مرّات عديدة في الأسبوع أو مرّة واحدة في الأسبوع تستمرُّ لمدّة شهر، ولاحظ تأثيره عليك. ابحث عن أخصّائيّ في التّدليك أو اطلب من شخص قريب منك أن يقومَ بتدليككَ. استخدم الزّيوت المعطّرة وعزف موسيقى هادئة. أثناء التّدليك، اسمح لعقلك بالذّهاب إلى أيّ مكان يرغب فيه؛ تواصل مع العواطف الّتي تظهر أثناء لمسك واقض بعض الوقت في استكشافها داخل دفتر يومياتك أو مع شخص تثق به. يمكن أن يكون التّدليك العلاجيّ أداة لمساعدتك على العودة إلى العلاقات الجسديّة الطّبيعيّة والصّحّيّة.

تذكّر أن تقدّم حصّة تدليك لمن يهمّك أيضًا. أيّ نشاط يزيد من الاتّصال البشريّ هو مهدّئ. يمكن أن يكون شيئًا بسيطًا مثل فرك رقبة أو كتفين لشخص مّا. من المستحسن أيضًا تقديم تدليك جيّد للقدم بين الحين والآخر.

التّمرين السّابع
لاطف حيوانًا فرويًا

ناعمًا ودافئًا

كانت هناك العديد من الدّراسات الّتي تبيّن فوائد وجود الحيوانات الأليفة وقضاء الوقت معها. تمامًا مثلما يغيّر الاتّصال البشريّ مستويات الهرمون لديك، يمكنك خفض ضغط الدّم وتحسين مزاجك عن طريق مداعبة حيوان.

إذا كان لديك حيوان أليف، اقضِ بعض الوقت معه من كلّ يوم، وقم بتمسيحه برفق وبإرسال الأفكار المحبّبة إليه. الحيوانات بديهيّة للغاية ويمكن أن تساعدك على معرفة نفسك. تعلّم كيفية تحسين حدسك والتّواصل غير اللّفظي الخاصّ بك. إذا لم يكن لديك حيوان أليف، ففكّر في الحصول عليه. أيّ نوع من الحيوانات سيفعل ذلك، طالما يمكنك الارتباط به والشّعور بالرّاحة في مشاركة عاطفتك معه - إذا لم يكن كلبًا، فلم لا القط أو الطّيور أو الأسماك أو الزّواحف أو أيّ حيوان آخر؟ (لجني فوائد علاقة هادفة مع حيوان أليف. انظر الفصل ١١).

إذا لم يكن لديك حيوان أليف ولا يمكنك الاحتفاظ بحيوان في منزلك، فقم بزيارة ملجأ للحيوانات المحلّية وقضاء بعض الوقت مع الحيوانات هناك؛ إنّهم دائما حريصون على الصّحبة. خذ كلبًا للمشي أو أمسك مجموعة من القطط بين ذراعيك. أخيرًا، إذا لم تتمكن من العثور على حيوان من ذوات الدّم الدافئ - ابدأ بدبدوب وشقّ طريقك.

التّمرين الثّامن
قم بنزهة

عيون مفتوحة وعيون مغلقة
عندما نحرّكُ أجسادنا، نخلق بيئة داخليّة سيؤكّد لك كلّ طبيب أيّا كان اختصاصه أنّها علاجية.
عندما نسير، لدينا فرصة للاستماع إلى أنفسنا وسماع صوتنا الدّاخليّ.
لذا ابتعد عن عوامل التّشتّت وخذ نفسك إلى نزهة في الطّبيعة. إنّها طريقة رائعة للتّواصل مع الأرض الّتي نعيش عليها. جرّب ثلاثة أنواع مختلفة من المشي؛ كلّ واحد يجب أن يستمرّ لمدّة ساعة على الأقلّ. أوّلاً، اذهب بمفردك دون أيّ عوامل تشتيت. خذ وقتك لتأمّل الجمال من حولك والاستماع إلى أفكارك الخاصّة؛ لاحظ المشاعر الّتي تنشأ في جسدك. ركّز على بيئتك المادّيّة وتنوّع الأشكال والألوان وتأثير النّسيم على النّباتات والأشجار. توقّف وانظر إلى الأعشاب والزّهور الصّغيرة الجميلة الّتي تحتوي عليها. امنح نفسك الوقت الكافي، ولاحظ كيف تتغيّر رؤيتك للحياة والطّبيعة عندما تتعلّم النّظرَ إلى ما هو أمامك بالفعل. في الجولة الثّانية، اتبع النّهج نفسه وافعل الأشياء نفسها، فقط أحضر حيوانك الأليف معك هذه المرّة ولاحظ ما الّذي سيجذبه.
في الجولة الثّالثة، ابحث عن صديق أو فرد من العائلة تثق فيه واطلب من الشّخص الانضمام إليك في نزهة في حديقة أو في غابة. اجعل الشّخص يضع عصابة على عينيك ويوجّهك إلى الأشجار والزّهور حتّى تشعر بها وتشمّها وتجرّبها دون أن ترى. لاحظ كيف تتنبّه كل حواسّك، وما ستتعلّمه عن العالم المادّيّ في هذه النّزهة.

التّمرين التّاسع
اذهب إلى قاعة الرّياضة

احضر التّمارين

التّمرين المنتظم له فوائد عديدة، تتراوح من تعزيز جهاز المناعة إلى تقليل الإجهاد، وزيادة اليقظة العقليّة، وإنتاج مضادّات الاكتئاب وتأثيرات مضادّة للشّيخوخة، وأكثر من ذلك. سواء أكان التّمرين متمثّلا في رفع الأثقالِ أو في التّمارين الرّياضيّة أو أيّ شكل آخر من أشكال الحركة، فهذا كلّه مفيد. وهذا هو الهدف من هذا التّمرين: تمرين منتظم يمكّنكَ من تجاوز الرّوتين.

ابحث عن مكان تشعر فيه بالرّاحة أثناء ممارسة الرّياضة. يمكن أن يكون هذا في منزلك أو في حديقة محلّيّة أو في صالة ألعاب رياضيّة عامّة أو خاصّة. فكّر في جميع خياراتك؛ ما هي البيئة الّتي ستدعم جهودك بشكل أفضل؟ هل ستكون بخير بمفردك، أم أنّك بحاجة إلى التزام الفصل لإبقائك على المسار الصّحيح؟ بعض الصّالات الرّياضيّة الخاصّة غير رسميّة، بينما يكون البعض الآخر عالي التّقنية بضغط مرتفع ومكلف. أيّهما يناسبك؟ أنت بحاجة إلى مكان تشعر فيه بالرّاحة حيث يمكنك الاستمرار في روتينك دون انقطاع.

ابدأ بخطّة تدريب بسيطة وقم بترسيخها ببطء. قد يعني هذا البدء بعشرين أو ثلاثين دقيقة فقط من الرّكض على جهاز المشي أو رفع الأثقال. بالنّسبة إلى البعض، قد يكون المدرّب الشّخصيّ مفيدًا في تطوير روتين مناسب. أيقظ جسدك ببطء، وانظر كيف يشعر بالحركة والتّمرين وهو يتعرف على قدرته. لا تحاول الحفاظ على لياقتك بين عشيّة وضحاها. امنح نفسك وقتًا للتّدريب والتّطوير، وبعد كلّ جلسة، خذ لحظة لتفخر بما تحقّقه.

التّمرين العاشر
جرّب شيئا جديدا

الأرض، أو الهواء أو البحر
طريقة رائعة للتّواصل مع جسدك وتجاوز مخاوفك، الموروثة أو المكتسبة، هي القيام بشيء لم تجرّبه من قبل. هذا يتطلّب الشّجاعة ويمنحك مجموعة جديدة كاملة من الأحاسيس للتّفكير. يجعلك تشعر بأنّك على قيد الحياة. في هذا التّمرين، اختر ثلاثة أنشطة كنت ترغب دائمًا في تجربتها، أو لم تقم بها منذ أن كنت طفلاً، وقم بها.
فكّر في الأشياء الّتي استمتعت بها وأنت طفل، مثل القفز على الحبل، أو لعب كرة الحبل، أو السّباحة، أو التّزلّج، أو ركوب الدّرّاجة، أو لعب الكرة. ما الّذي كان من تلك القائمة محبّبا إلى نفسك، قبل أن تتقدّم بك السّنّ وتستسلم لكسلك. هل هناك رياضة أو لعبة تتمنّى دائمًا أن تكون جيّدًا فيها، ولكنّك لم تتابعها أبدًا؟ كن طفلاً مرّة أخرى واغتنم الفرصة. أو تعامل مع بعض الأنشطة الّتي تجذبك الآن فقط: تعلّم كيفيّة رقص السالسا أو القفز بالمظلّات أو الغوص، أو القفز بالحبال أو تسلّق الصّخور أو ركوب الأمواج أو إطلاق النّار على حمّام السّباحة. خذ درسًا في ذلكَ إذا تطلّب الأمر. حتّى لو كنت تركب السّفينة الدّوّارة، امنح جسمك التّشويق. دع جسمك يعرف أنّك تحبّ تجربة الحياة وأحاسيسها.

الفصل الثالث

الفكاهة ستساعدك على إكمال أشياء كثيرة مهما كان السّباق الّذي تدخله...

ينبغي أن نفكّر في كلّ يوم ضائع لم نرقص فيه مرّة واحدة على الأقلّ. ويجب أن ننعتَ كلّ حقيقة بأنّها خاطئة، ما لم تصاحبها ضحكة واحدة على الأقلّ.
فريدريك نيتشه

نصيحة المدرّب الثّالثة

مع تقدّمنا في العمر، من المهمّ الحفاظ على روح الدّعابة الطّفوليّة والسّماح لطفلك الدّاخليّ بالتّعبير عن نفسه؛ وإلّا فإنّ الحياة يمكن أن تصبح قمعيّة وصعبة. أعرف من التّجربة مدى سهولة التّركيز على ما يقلقني بدلاً من التّركيز على ما يشفيني ويدعمني. أرواحنا خفيفة، ويجب أن نكون مستعدّين لرؤية الجانب المضيء من الحياة والتشجيع على الضّحك بوصفهِ نشاطًا يوميًا.

عندما نكون أطفالًا، تولدُ روحُ الفكاهة بشكل طبيعيّ. كبالغين، يمكن أن يستغرق الأمر جهدًا لضخّ الفكاهة في حياتنا. لقد حاولت أن أنمّي نظرتي الطفوليّة عندما أكون خارج العالم، وأرى الأشياء من منظورٍ طفوليّ. أتّبع التّوجيهات تمامًا كما تُقدّمُ لي. عندما يُطلب منّي "التّوقيع هنا"، أكتب "هنا" على القسيمة. هذا يجعل الأشياء خفيفة ومنظورة. عندما أشتري تذاكر اليانصيب، أسأل دائمًا المرأة الّتي تبيعها إذا كانت ستتزوّجني إذا فزت. بعض الإجابات كانت ممتعة للغاية! أطلب أيضًا خصومات كبيرة بغضّ النّظر عن اليوم الّذي يتمّ تقديمه فيه، وإخبار الكتبة أنّ كبار السّنّ لا يمكنهم تذكّر ما هو اليوم، لذلك أريد الخصم.

يتطلّب الأمر شجاعة لتكون مهرّجًا. لا بدّ من احترام الذّات وعدم القلق بشأن ما يعتقده الآخرون عنك. مثال آخر، هو صندوق البريد الّذي يقعُ في الجزء السّفليّ من ممرّنا، ويبلغ ارتفاعه خمسة عشر قدمًا في الهواء. رسمت على الجانب عبارة "البريد الجوّيّ". الكلّ يعرف منزلنا في مكتب البريد. الأهمّ من ذلك، عندما تتصرّف مثل مهرّج، فإنّك تقابل المهرّج وتشجّع على توليدِهِ في ذواتِ الآخرين؛ ومن خلالِ تلكَ الطّريقة تكتشف أطفالًا من جميع الأعمار. دخلت ذات مرّة إلى المنطقة الّتي تقول، "لم يسمح لأحد بالدّخولِ هنا"، قائلة للحارس، "أنا لا أحد". حصل الحارس على احترامي وقالَ لي إنّه يجعلني "كائنًا مختلفًا" - ولذا اضطررت إلى المغادرة.

ذات مرّة كنت أرتدي زيّ ممرّضة في عشاء في قسم الجراحة. ارتديت زيّ ممرّضة بيضاء اقترضته من موظّفي مكتبنا، بالإضافة إلى بالونات للثّدي والشّعر المستعار والماكياج الّذي وضعته زوجتي. ومثل داستن لي هوفمان(1) في فيلم توستي، استيقظت وألقيت خطابًا نقديًّا متحمّسًا. لقد اندهشت من التّعليقات الإيجابيّة الّتي تلقّيتها في اليوم التّالي بالمستشفى. الفكاهة تجعل كلّ شيء أسهل في الهضم.

إنّه لأمر رائع عندما تتمكّنُ قدرتك على الضّحك من إيقاظِ الطّفل الّذي ينامُ داخل شخصٍ مّا؛ ستمضيان كلاكما يومًا أفضل بكثير. في مكتب البريد الخاصّ بي، أخبرني الكاتب مؤخراً ببعض النّكات أثناء تفقّدي لطردي. قلت له إنّني سأرسل صناديق فارغة بالبريد لمجرّد الدّخول والاستماع إلى نكاته.

تساعدنا الفكاهة على تجاوز أصعب الأوقات. ستزوّدك التّمارين في هذا الفصل بالأفكار والمصادر لإعادة الفكاهة إلى حياتك اليوميّة والنّهوض بروحك.

(1) داستن لي هوفمان هو ممثّل وصانع أفلام أمريكيّ. يشتهر بتصويره المتنوّع للأبطال المخالفين للعرف وللشّخصيّات سريعة التّأثّر عاطفيًّا. حصل على العديد من التّقديرات بما في ذلك جائزتي أوسكار، وست جوائز غولدن غلوب، وأربع جوائز من الأكاديميّة البريطانية للأفلام، وثلاث جوائز من مكتب الدراما، واثنتين من جوائز إيمي.

التّمرين الحادي عشر
احتفظ بابتسامة يوميّة

الفكاهة في حياتك اليوميّة

طوال حياتي، كنتُ أميلُ إلى تدوين الملاحظات حول الأحداث المؤلمة، لا الأحداث المرحة والعلاجيّة. كان عليَّ أن أتعلّم كيفَ أصبح على بيّنة من الأحداث الأخيرة. بهذه الطّريقة، ما يتم تخزينه في داخلي ليس فقط الأوقات الصّعبة بل الأوقات السّعيدة. بشكل عامّ، أقترح عليك دائمًا تدوين الملاحظات لإبقاء نفسك على وعي تامّ باللّحظات الهادفة في حياتك.

في الأسبوع الموالي، افعل شيئًا أكثر دقّة. احمل مفكّرة صغيرة، وفي كلّ مرّة تجد فيها نفسك مبتسمًا أو تضحك، توقّف مؤقتًا لتدوين تفاصيل اللّحظة. اكتب أوصافًا للأحداث الّتي تجعلك تبتسم، من رسائل البريد الإلكترونيّ إلى لقاءات الصّدفة في السّوبر ماركت. اقرأ صفحاتك كلّ مساء قبل الذّهاب إلى الفراش، وفي الصّباح أعد قراءة ملاحظاتك لتحضير نفسك ليوم بهيج آخر.

لاحظ أيّ نوع من الفكاهة يجذبك ويلهم ضحكتك الطّفولية. احتفظ بهذه العادة كمورد حتّى تتمكّن من الرّجوع إليها عندما تحجب الغيوم أشعة الشّمس عن حياتك. سوف تكتشف أنّه يمكنك صناعة الطّقس الخاصّ بك.

التّمرين الثّاني عشر
شارك النّاس قصة طريفة

القصّة والطّرافة

عندما تضحك، فإنّك تتجاوز الجوانب المادّيّة لحياتك ومشاكلك. تعدّ القصص المضحكة الّتي تتمّ مشاركتها مع العائلة والأصدقاء طريقة رائعة للتّواصل مع الآخرين أثناء قضاء وقت ممتع.

في هذا التّمرين، قم بتجميع التّفاصيل الّتي تجعلك تضحك في حياتك، وشاركها أحبّاءك. إذا لم تكن متأكدًا من كيفية البدء، فحدّد موعدًا لتناول عشاء عائليّ، وأمسية حول مشاركة القصص والصّور القديمة ومقاطع الفيديو. سيجعلك هذا أقرب إلى النّاس، ويتحوّل إلى مصدر شفاء للجروح، وسيساعدك على الابتسام في وجهِ الماضي.

اطلب من الأصدقاء وخاصة الأقارب الكبار مشاركتك ذكرياتهم. للحصول على جلسة سرد القصص، تحتاج فقط إلى طرح أسئلة حول الأوقات القديمة. صدّقني، ستجد نفسك قريبًا منغمسًا في الفكاهة والحبّ.

الفصل الثالث عشر
شاهد شريطًا كوميديًّا

اضحكوا معًا

هذا صحيح - الضّحك هو أفضل دواء. في كتابه "تشريح مرض"، أظهر نورمان كوزينز استجابة علاجيّة إيجابيّة لمشاهدة مقاطع فيديو كاميرا صريحة. تكشف الدّراسات أنّ مجرّد توقّع مشاهدة الكوميديا يغيّر الكيمياء الدّاخليّة للنّاس.

هذا التّمرين لا يمكن أن يكون أسهل. خصّص أمسية لمشاهدة فيلم مضحك في المنزل مع عائلتك وأصدقائك، واستمتع فقط ببعض الضّحكات معًا. تلك هي لحظات الحياة الّتي نعتزّ بها دائما. الآن، لا تدخل في خصامٍ حول الفيلم الّذي تختاره: اتّبع وصفي لجرعة أوّليّة من الممثّل ميل بروكس مع لقطة مكّثفة من وودي آلن. وتعامل مع الجميع في فيلم في المسرح، وحدّد نقطة بعد ذلك لقضاء بعض الوقت معًا في رواية النكات واستعادة المشاهد الّتي استمتعت بها أكثر.

من غير المحتمل أن يواجه عالمك كارثة لأنّك لم تكن جادًّا في كلّ دقيقة من حياتك، وقد يتجنّب حدوثها لأنّ الفكاهة تشفي الجروح. من يستطيع أن يغضب على مهرّج؟ لذا استرخ واعثر على شيء يجعلك تضحك!

في ملاحظة جانبيّة، إذا كنت ترغب في الاستمتاع برحلة في سيّارة مع العائلة، اصطحب قرصًا مضغوطًا أو شريطًا من فيلم ميل بروكسYear Old Man 2000 مع كارل راينر وقم بتشغيله أثناء القيادة. فقط ابق عينيك على الطّريق وأنتَ تضحك!

التّمرين الرّابع عشر
اقرأ أشياء مضحكة

اضحك خلال الأسبوع

إليك تمرين سهل آخر: خصّص بعض الوقت لقراءة القصص المصوّرة. وهذا أمر يستحقّ، ليس فقط لأنّها ستجعلك تضحك ولكن لأنّها تحتوي على حكمة حول طبيعة الحياة. تشارلي براون وبلوندي جزء من طقوسي الصّباحيّة وقد ساعداني على بدء اليوم بابتسامة.

في المرّة القادمة الّتي تقرأ فيها قسم القصص المصوّرة بالصّحيفة، قصّ رسمًا كرتونيًا يجعلك تضحك. انشره في أيّ مكان تحتاج إليه، مثل الثّلّاجة أو لوحة الإعلانات أو في العمل - حتّى تبتسم في كلّ مرّة تشاهدها وتبتسم فيها روحك. شارك ما تفضّله مع أصدقائك وعائلتك حتّى يتمكّن الجميع من الضّحك بشكل جيّد أيضًا.

خذ كاريكاتيرك معك عندما تذهب لزيارة الأصدقاء المرضى، الّذين يمكنهم بالفعل أن يضحكوا من القلب. ولا تنس أن تفعل الشّيء نفسه مع طبيبك أيضًا.

الفصل الخامس عشر
قم باللّا متوقّع

اجعل النّاس يضحكون

إذا كان بإمكانك إضفاء روح الدّعابة المتنوّعة والطّفوليّة على المواقف اليومية في حياتك، فمن المؤكّد أنّها ستجعل حياتك أكثر إثارة. على سبيل المثال، عندما أذهب إلى مطعم إرني للبيتزا لأقدّم طلبي، أسأل دائمًا ما إذا كان طعامي الصّينيّ جاهزًا. يعرفني الرّئيس ويضحك، لكنّ موظّفيه يقولون لي دائمًا إنّني في المطعم الخطأ، ويحاولون توجيهي إلى حيث يجب أن أكون. حسنًا، خمّن ماذا كان ينتظرني في المرّة الأخيرة الّتي ذهبت فيها لألتقط البيتزا؟ حقًّا! ثلاث حاويات من الطّعام الصّينيّ، وكان المطعم بأكمله في حالة صخب.

يفيد كلّ من الحب والفكاهة المقدّم والمتلقّي. أخلق حالة من الدّعابة تجعل الآخرين يضحكون بما يرفع معنويّات الجميع. إيجاد طرق لفعل عكس ما يتوقّعه النّاس عادةً ما يمنع الحياة من الوقوع في الكآبة. لعب المحتال جيّد للرّوح.

لذا أبق الطّفل على قيد الحياة، وفي هذا التّمرين قم بثلاثة أشياء غير متوقّعة. قد تكون هذه أشياء صغيرة مثل الجلوس مع طفلك للرّسم والتّلوين فقط خارج الخطوط، أو إقامة حفل عشاء وتقديم وجبة الإفطار. كن مبدعا. الشّارع الّذي أعيش فيه هو طريق مسدود، وعلى اللّافتة الّتي تقول "لا يوجد منفذ" قمت بتعليق "أحضر بطاريات". افعل ما سيفعله بيرني: اصنع يومكَ وأخرج الطّفل الدّاخليّ من صدور الجميع.

الفصل الرّابع

صوتكَ مصدر دفء

ابحث عن صوتك وغنّ أغنيتك

عندما تكون لدينا الشّجاعة للتّحدّث علنًا - لكسر صمتنا - فإنّنا نلهم بقيّة "المعتدلين" في مجتمعاتنا للتّحدث والتّعبير عن آرائهم.

شارون شوستر

نصيحة المدرّب الرّابعة

في بعض الأحيان يكون من أصعب الأشياء التحدث وقول ما نفكّر فيه ونشعر به. لقد نشأنا بأصوات عديدة تخبرنا بما يجب أن نفكّر فيه، وماذا نقول، وماذا نفعل، ذلك أنّه في كثير من الأحيان يكون من الصّعب حتّى سماع صوتنا الداخليّ.

لذا فإنّنا ندفن مشاعرنا بدلاً من العثور على صوتنا، والتّحدّث عن احتياجاتنا، ومشاركة الحقيقة حول ما نشعر به مع أولئك الّذين يسألون ويهتمّون حقًّا. نفقد القدرة على التّواصل مع الآخرين. قد لا ترغب في إخبار الغرباء في السّوبر ماركت بما تشعر به حقًّا عندما يسألون، "كيف حالك؟" لكنّك لست ملزمًا بإخفاء حقيقتك أيضًا، ومن المرجّح أن نبدأ محادثة هادفة بصدق فقط.

سألت مؤخرًا مجموعة من الأطفال في التّاسعة من العمر، "كيف حالكم؟" حصلت على واحد وعشرين إجابة "جيّد" أو "بخير". ثمّ سألت، "هل هذا صحيح حقّا؟" هزّ الجميع رؤوسهم قائلين لا. يتمّ تعليمنا في وقت مبكّر جدًّا من الحياة أن نعدّل أنفسنا للآخرين، ولكن إذا كنت تريد أن تعيش حياة بالغة، صحّيّة ومرضية، فأنت بحاجة إلى العثور على صوتك والتّحدّث عن حقيقتك. من المقبول أن تكون فيلًا متوحشًا. هذا ما اعتقده أحد الأطفال أنّ المعلم اتّصل به. اتّضح أنّه كان يتكلّم بصوت عالٍ ثمّ وصف بأنّه "عنصر مزعج".

من أجل التعبير عن حقيقتنا، نحتاج أوّلاً إلى أن نكون قادرين على تمييز صوتنا عن أصوات السّلطة الّتي تكمن في رؤوسنا. ما هي أصوات ماضيك الّتي تستمرّ في التّحدّث إليك؟ هل هذه الأصوات تساعدك أم تعوقك؟ إذا هي لم تساعد، فيمكنك التّوقّف عن الاستماع. الأمر متروك لك. يمكنك تحرير تعليقاتهم أو مراقبتها، ومن خلال إيجاد صوتك الدّاخليّ الحقيقيّ، يمكنك إسكات هذه الأصوات السّلبيّة إلى الأبد. للقيام بذلك، يجب أن تقبل نفسك وتؤمن بقيمتك الجوهريّة وطبيعتك الإلهيّة.

ستساعدك التّمارين في هذا الفصل على الوصول إلى صوتك وتقوية عزمك على استخدامه بطريقة صحّيّة وتمكينيّة.

التّمرين السّادس عشر
العب دورًا في حياتك

العب الدّور الّذي تحبّه

إذا كان بإمكانك أن تكون ممثّلاً أو ممثّلة في أيّ مسرحيّة أو فيلم، فما الشّخصيّة الّتي تفضّل تصويرها؟ هل تريد أن تكون الملكة Guinevere في Camelot أو Eva Peron في Evita؟ تيفي في عازف الكمان على السطح أو فيليكس في الزّوجين الغريبين؟ في هذا التّمرين، اختر شخصيّة تعجب أفعالها وسماتها، ولمدّة أسبوع حاول محاكاة الشّخصيّة قدر الإمكان. اسأل نفسك كيف ستتصرّف الشّخصيّة إذا واجهت المواقف في حياتك اليوميّة، ثمّ العب هذا الدّور. تأكّد من مشاهدة الفيلم أو قراءة المسرحيّة حتّى تصبح الشّخصيّة جديدة في ذهنك.

على سبيل المثال، ما الّذي ستفعله شخصيّتك في وظيفتك عندما يلزم اتّخاذ قرار؟ كيف تتعامل الشّخصيّة مع الجدال مع الزّوج أو كيفَ تتجنّب الشعور بالإحباط؟ لاحظ كيف يؤدّي ذلك إلى تغيير تفاعلاتك مع الآخرين، وكيف تنظر إلى نفسك داخل الشّخصيّة وخارجها. عندما تنتهي من الأداء في نهاية الأسبوع، استمرّ في دمج الخصائص الّتي تفضّلها في شخصيّتك. وإذا لعبت دور شخصيّة "خارج الشّخصيّة" - تذكّر، لا تحكم على نفسك بقسوة. هذا عن التّمرين والممارسة حتّى تصبح الشّخص الّذي تريده.

التّمرين السّابع عشر
تمرّن على قول لا

ضع حدودًا
حينَ نجهدُ أنفسنا لنكون الطّفل الصّالح، الزّوج المثاليّ، الموظّف غير المتذمّر، أو المريض المتعاون، يقع الكثير منّا في فخّ محاولة تهدئة النّاس من خلال الذّهاب مع ما يريدون منّا القيام به.
في بعض الأحيان نفقد حدودنا واحتياجاتنا الخاصّة، ويمكن أن يكلّفنا ذلك حياتنا، سواء بشكل رمزيّ أو حرفيّ. عندما نكون غير قادرين على وضع حدود صحّيّة، فإنّه يسبّب ضيقا في علاقاتنا. ولكن عندما نتعلّم أن نقول لا لكي نقول نعم لذاتنا الحقيقيّة، نشعر بالتّمكين وبأنّ علاقاتنا مع الآخرين تتحسّن.
في هذا التّمرين، ألق نظرة على حياتك وانظر ما إذا كانت هناك أوقات تقول فيها "نعم" بالرّغم من رغبتك في "لا". هل وقعت في اتّفاقيات غير معلنة في المنزل أو في العمل ترغب في تغييرها؟ اختر واحدًا، ولمدّة أسبوع، قل لا. لمدّة أسبوع، عندما يسألك أحدهم خدمة، لا تستجب على الفور. أخبر الشّخص الّذي تحتاجه أن تفكر في الأمر، ثمّ خذ الوقت الكافي لتقرّر ما إذا كنت تريد فعل ذلك أم لا. إذا لم يكن كذلك، قل لا، حتّى لو كان هذا يبدو غير مهذّب. لماذا ؟! لأنّك تتدرّب على سلوك البقاء. امرأة أعرفها مصابة بالسّرطان دائمًا ما تقول "لا" لكلّ ما يوصي به طبيبها. ثمّ يتوقّف لشرح الأمور لها والتّواصل الحقيقيّ مع ما يشعر أنّه الأفضل لها. ينتهي بها الأمر بأداء معظم الأشياء الّتي يخبرها بها، لكنّها تكتسب أيضًا المعلومات الّتي تحتاجها لتشعر بالسّلطة في علاجها. بالنّسبة إلى هذا التّمرين، في نهاية أسبوع، قم بتقييم أيّ من الحدود الجديدة الّتي تريد الحفاظ عليها وأيّها قد تسترخي.
ولكن لا تخف من الاستمرار في الرّفض. حاول التقاط نفسك في اللّحظة الحاليّة واستخدام صوتك الحقيقي لتقول ما تريد حقًا قوله: لا! توقّف عن إرضاء الآخرين وابدأ في رعاية أمّك.

التّمرين الثامن عشر
ألّف موسيقاك الخاصّة

غنِّ أغنية
كانت حماتي مغنّية أوبرا، وأثناء انتظار خروج ابنتها، كنت أجلس على البيانو وأغنّي دونَ أن ألتزمَ بقواعد الموسيقى. كان ذلك تعذيبا لها. بعد سنوات عديدة من التّدريب معها وابنتها، الّتي أصبحت الآن زوجتي، تعلّمت أخيرًا كيف أغنّي. في ذلك اليوم، كانت زوجتي تنام بينما كنّا في رحلة طويلة، وبدأت في الغناء لنفسي. قبل أن تفتح عينيها، قالت: "هل الرّاديو يعمل؟" هذا أعظم إطراء تلقّيته على الإطلاق.
في هذا التّمرين، ابدأ الغناء كلّما سنحت لك الفرصة، ولكن حدّد نقطة منه لمدّة أسبوع على الأقل.
غنّ أغنية "طريقتي"، لكن افعلها بطريقتك وكن مسموعًا. الموسيقى والغناء شفاء حقيقيّ للرّوح.
إيقاع الموسيقى يجعلنا أكثر اتّصالاً ببيئتنا، ويعلّمنا أداء الموسيقى أن نكون أكثر تعبيراً في جميع جوانب حياتنا. قم بإنشاء لحنك، وقم بتأليف كلماتك، وشراء الطّبلة، وحوّل حياتك إلى أغنية. سنكون الجوقة الّتي ترافقك.
إذا كنت تريد الذّهاب إلى أبعد من ذلك، خذ دروس الغناء. ولكن حتّى إذا لم تأخذ دروسًا، خصّص وقتًا من كلّ يوم للغناء. إذا لم تكن موهوبًا بشكل طبيعيّ مثلي، فامنح عائلتك استراحة واستخدم أدوات الاستحمام عندما تكون بمفردك في السّيّارة. بعد كلّ شيء، استغرقت زوجتي سنوات عديدة للاستمتاع بغنائي.

التّمرين التّاسع عشر
عبّر عن نفسك

تعلّم أن تدمدم
طريقة أخرى لخنق صوتنا الحقيقيّ تتمُّ عبر الحفاظ على غطاء لمشاعرنا، ولكنّ القيام بذلك يؤلمنا عاطفيّا وجسديّا. نحن بحاجة إلى أن نكون قادرين على التّعبير عمّا نشعر به وأن نسأل عمّا نحتاج إليه. فكّر في شيء تريد أن تطلبه، أو كلمات تريد مشاركتها لم تتحدّث عنها من قبل. ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا كان لديك الشّجاعة للتّحدّث؟ كيف يستجيب الناس؟ هذا الأمر متروك لهم. ولكن أنت وحدك المسؤول عن التّعبير عن نفسك.
يمكن أن يكون الغضب أصعب عاطفة للتّعبير عنها، خاصّة بالنّسبة إلى النّساء. إذا كنت تعامل باحترام، فمن المناسب التعبير عن غضبك؛ هذا هو سلوك البقاء. في الطّبيعة هذا متوقّع. منذ سنوات عديدة، كان ثعبان سام يهدّد بقضم أطفالنا وهم يلعبون في الخارج. ذهبت وطلبت من فضلك ألّا تعض الأطفال. بعد أسبوع، ذهبت لأشكر الأفعى على عدم عضّ أطفالنا. كان مغطّى بالكدمات. سألت ما حدث. قال: "أطفالك لم يعودوا يخافون منّي بعد الآن، لذا فهم يركضون في كلّ مكان أثناء اللّعب".
قلت: "طلبت منك ألّا تعضّ. لم أقل إنّك لا تستطيع أن تصفّق".
لهذا التّمرين، خذ هذا الدّرس إلى القلب. تدرب على هديرك وهسهسه. ابدأ بالتّذمّر في نفسك في المرآة. عبّر عن تلك المشاعر. في البداية، افعل ذلك بمفردك، ولكن بعد ذلك، إذا كان ذلك مناسبًا، شارك هذه المشاعر مع الشّخص الموجّه إليها. إذا كان الأمر يتعلق بالعائلة، أخبرهم بما تفعله، وتذكر أن الغضب على سلوك الشّخص وحبّه لذلك الشّخص يمكن أن يتعايش.

التّمرين العشرون
ألقِ خطابًا

كن مسموعًا

لا حاجة لكَ لصوتٍ إلّا إذا كنت ستستخدمه. لم يكن الله سيخلق الكثير من المخلوقات الصّاخبة ما لم يستخدموا أصواتهم. يعرف الأطفال والحيوانات أنّه عندما تريد شيئًا، فأنت بذلكَ تحدث ضجيجًا.

عندما تتعرف على صوتك من خلال التّمارين في هذا الفصل، ابدأ في استخدامه للتّحدث بصراحة.

في هذا التّمرين، قم بإلقاء خطاب وشارك أفكارك مع الآخرين. يمكن أن يكون التّحدّث علانيّة أحد أصعب الأشياء الّتي يمكن القيام بها بسبب كيفية نشأة معظمنا. أخبرنا الآباء والمعلّمون أن نكون هادئين وألّا نزعج أحداً. يخشى معظم النّاس التّحدّث علانيةً، وقد يؤدّي إلقاء الخطاب إلى حالة من الذّعر، لكنّها طريقة رائعة للاستماع لكسب الثّقة بنفسك وصوتك.

ابحث عن مجموعة مثل توست ماستر، أو اشترك في فصل تلقي فيه خطابا، أو اطلب التّحدّث إلى منظمة مثل PTA. إذا فشل كلّ شيء، قم بإعداد خطاب وأعطه لعائلتك وأصدقائك. جهّز محادثة حول موضوع تعرفه جيّدًا. ثمّ شارك كلّ الأشياء الرّائعة الّتي عليك قولها، ولاحظ كيف يمكن تحريرها.

الفصل الخامس

روح الفريق

كوّن فريقك وشارك في سلسلة الحياة العالميّة
العمل معا هو البداية.
البقاء معا هو التقدّم.
العمل الجماعيّ هو النّجاح.
هنري فورد

نصيحة المدرّب الخامسة

البشر، بحكم طبيعتهم، هم كائنات اجتماعيّة. يحتاجون إلى الدّعم والتّفاعل مع الآخرين في رحلتهم الحياتيّة. عندما تشجّع الآخرين، فإنّك تكافئ كلّ من المعطي والمستلم وتخلق دائرة دعم يمكنك الاعتماد عليها في الأوقات العصيبة. أولئك الّذين جرّبوا هذا النّوع من الدّعم والحبّ من أسرهم وأصدقائهم هم محظوظون. ربّما لم يشهد الآخرون ذلك أبدًا، أو شعروا به بشكل متقطّع. ومع ذلك، كلّنا بحاجة لممارسة عملنا الجماعيّ. عندما يحين وقت اللّعب، نحتاج إلى معرفة كلّ مركز يتم تغطيته والجميع يعرف كيفيّة اللّعب معًا.

من ينتمي إلى فريقك؟ هل تحتاج المزيد من اللّاعبين؟ هل تظهر لأعضاء الفريق الآخرين عندما يكونون مضطربين؟ يحتاج الفريق للعمل معًا من أجل الصّالح العامّ. يجب أن يكون كلّ عضو على استعداد للاستماع إلى الآخرين وأن يكون متاحًا في أوقات الحاجة. قد يكون من السّهل أن تصبح منخرطًا في النّفس وأن تنسى أنّ الآخرين يعتمدون علينا بقدر اعتمادنا عليهم. انفتح للأصدقاء والعائلة حول حياتك، واستمع إلى ما يروونهُ عن حياتهم، وسوف تزيد من فهمك المتبادل وحميميّتك أثناء بناء روح الفريق.

ستساعدك هذه التمارين في هذا الفصل على جذب الأعضاء لبناء فريق ناجح يدعمكَ في حياتك.

التمرين الواحد والعشرون
تجميع القصاصات

جمّع القطعَ معًا

إنّ تقييم ماضينا لا يقلّ أهمّيّة عن تقييم حاضرنا، وإحدى الطرق الرّائعة للقيام بذلك هي إنشاء سجلّ قصاصات. يمكن أن تكون هذه العمليّة عاطفية وثاقبة، خاصة عندما يكون هدفنا هو الاحتفال وتذكّر الفريق الّذي أوصلنا إلى حيث نحن اليوم. بمجرّد الانتهاء، سيصبح دفتر القصاصات الخاصّ بك أيضًا تذكارًا للأجيال القادمة.

انتقل إلى متجر الحرف اليدوية واشترِ ألبومًا ذا غلاف ذي معنى، واشترِ أيّ عناصر أخرى قد تحتاجها لمشروعك، مثل الملصقات والأوراق المتخصّصة. ابدأ بسحب جميع صناديق الصّور القديمة والتّذكارات الخاصّة بك. افتح جميع الأدراج والحاويات الّتي ظلّت جالسة للأبد. قد يبدو هذا أمرًا شاقًا في البداية، ولكن صدّقوني، لن ينجح الأمر بمجرّد البدء. أثناء استعراض العناصر، ستسترجع تاريخك وقصّة حياتك. هذه جزء من خلودك أيضًا.

تنظيم سجلّ القصاصات الخاصّ بك بالطّريقة الّتي تريدها؛ تابع الوقت أو قم بترتيب الأشخاص والأحداث حسب الموضوعات، مثل حفلات الزّفاف وأعياد الميلاد والعطلات، وأفضل الأصدقاء والرّياضة والجوائز وما إلى ذلك. أثناء لصق العناصر والصّور في سجلّ القصاصات، أضف تعليقًا خاصًا حتّى يتمكّن أيّ شخص، بما في ذلك أفراد العائلة في المستقبل، من تقدير الكتاب في السّنوات القادمة. تدوين الملاحظات على الصّفحات مع التّعليقات والتّفاصيل والذّكريات وأيّ شيء آخر تريد مشاركته. لقد قمنا بذلك لجميع أطفالنا حتى يعرفوا أسلافهم.

عندما تضع سجلّ القصاصات معًا، حدّد نقطة لاستعادة جميع التّجارب الّتي توثّقها مع العائلة والأصدقاء والمعارف والحيوانات الأليفة والأشخاص الآخرين الّذين دعموك وهلّلوا لك طوال أحداث حياتك. ثمّ، بالطّبع، عندما تكمل الألبوم، شاركه مع من تحبّ. اضحك على ما كان يزعجك، وأعزّ الحبّ الّذي تجده لا يزال موجودًا في الذّكريات.

التّمرين الثّاني والعشرون
المأدبة

أقم حفلة
إقامة حفلة من الطّرق الرّائعة لتجميع دائرة أصدقائك وعائلتك. لتضفي عليها طابعًا خاصًّا، اجعلها حفلة مفاجئة. ادعُ الجميع ولكن لا تخبرهم عن السّبب. عندما يصلون، سوف يفاجؤون وتتملّكهم الغبطة عندما يكتشفون أنّه يتمّ الاحتفال بهم، ويمكنهم قضاء وقت ممتع دون أن يشغلَ بالهم شيء.
أفضل طريقة لبناء فريقك من العائلة والأصدقاء هي إنشاء مأدبة منتظمة. غيّر المواقع، واترك للمُضيف مهمّة إعداد كلّ شيء، لكنّ الضّيوف يجلبون كلّ ما هو مطلوب. تسمح المأدبة للضّيوف بعرض إبداعاتهم وتقديم مساهمة خاصّة وذات مغزى.
في حفلتك، عندما يكون الجميع مسترخيًا ويتمتّعون بأنفسهم، اقترح مشاركة قصص الماضي المشتركة. يمكنك إخراج ألبومات الصّور ومقاطع الفيديو القديمة الّتي تشمل الأشخاص الحاضرين. أثناء مشاركة المجموعة، أخبر القصص وراءها واطلب من كل صديق وأحد أفراد العائلة مشاركة قصصه أيضًا. إذا أمكن، قم بعمل نسخ ليأخذها النّاس إلى المنزل كهدايا ومشاهدتها مرّة أخرى في أوقات فراغهم، للاستمتاع باتّصالاتهم الأبديّة. مع مرور الوقت، قم بتسجيل القصص الّتي يتمّ سردها؛ يمكن أن يكون هذا هديّة رائعة لأخذها إلى المنزل أيضًا. قد يكون الضّيوف قد اجتمعوا معًا للحصول على وعاء، لكنّ نكهة النّتيجة النّهائيّة مميّزة جدًّا.

التمرين الثَّالث والعشرون
اعثر على صديق

صديق أكثر مرحا

الأصدقاء جزء مهمّ من فريقك، ولا يمكنك أبدًا الحصول على ما يكفي من أصدقاء. في المرّة القادمة الّتي تستضيف فيها حدثًا خاصًّا أو تحتفل بعيدًا، اطلب من أحد الجيران أو زميلك في العمل أن يساعدك، أخبره أنّك لا تعرف جيدًا كيف تنظم حفلا بمفردك. إذا كان لديك الشّجاعة، تجاوز ذلك وقم بتنظيم حدث معيّن أو قم بدعوة الأشخاص المحتاجين، حتّى يتمكّنوا من قضاء يوم من الفرح وتناول وجبة لطيفة أيضًا. عندما تشعر بالرّاحة، امنح كلّ شخص تدعوه الفرصة لمشاركتك شيئا يمتنّ له في حياته.

وهنا أقترح فكرة أخرى صعبة إلى حدّ مّا، وهي أن تدعو عدوًّا لك. اللّطف سلاح قويّ يمكن أن يحوّل الأعداء إلى أصدقاء. حتّى إذا كان الشّخص لا يريد الحضور، فقد تُحدث الدّعوة نفسها تغييرًا في علاقتك. اضربهم بسلاح قويّ وهوَ اللّطف.

نحنُ ننسى أنّه حتّى القليل من اللّطف في وسعهِ أن يصنع الفارق. لذا ابتسم لجارك كلّما التقيت بهِ وحدّد موعدًا لحفلتك القادمة.

التّمرين الرّابع والعشرون
عد إلى الخلف

انخرط في مجتمعك

ما هو المجتمع؟ بالنّسبة إليّ، المجتمع هو كلّ شيء موجود على هذا الكوكب. كلّنا في حاجة إلى بعضنا بعضًا من أجل البقاء. بالتّأكيد جعل الخالق الأمر معقّدًا بعض الشّيء، لكنّه بالتّأكيد مثير للاهتمام بهذه الطّريقة. لا يمكنني الإجابة على كلّ سؤال حول سبب حاجتنا إلى بعض الحشرات والأفاعي والأسماك والأشخاص وما إلى ذلك، ولكن يبدو أنّنا جميعًا ضروريّون. جميع أعمالنا وآثارها مترابطة. أنت أيضًا جزء من المجتمع الأكبر. لا توجد استثناءات.

بالنسبة إلى هذا التّمرين، تتمثّل مهمّتك في المساهمة بشيء مّا في المجتمع الأوسع - سواء أكان ذلك في مدينتك أو ولايتك أو بلدك أو العالم. انضمّ إلى برنامج إعادة التّدوير أو برنامج التّواصل مع المجتمع. اعمل مع الأطفال وعلّمهم احترام المجتمع الّذي هو هذا الكوكب.

إذا كان ذلك ممكنا، شارك ماليّا. تبرّع للجمعيّات الخيريّة ذات مغزى، ومن اختيارك - إن لم يكن بالمال، فبوقتك ومهاراتك. مع كلّ قرار تتّخذه، اسأل نفسك، "هل ما أفعله جيّد ليس فقط لنفسي ولكن لمجتمعي؟".

في نهاية المطاف، من أفضل الطّرق الّتي يمكنك من خلالها المشاركة هي أن تنتخب في منصب عامّ محلّيّ. ثمّ سوف تساعد مباشرة في اتّخاذ القرارات الأفضل لمجتمعك، اليوم وغدًا.

التّمرين الخامس والعشرون
انضمّ إلى مجموعة دعم

كن مدعومًا

النّاس لديهم مشكلة أساسيّة للغاية... إنّهم يشعرون بالقلق. إنّهم يتساءلون عمّا سيحدث غدًا، ويتصوّرون أسوأ السّيناريوهات. ثمّ يحتاجون إلى الدّعم للتّعامل مع مخاوفهم وهمومهم، الّتي لن يحدث الكثير منها أبدًا - ولكنّ هذا غير ذي صلة عندما يقلقون بشأن ما يعتقدون أنّه سيحدث.

ما هو مصدر قلقكَ؟ في هذا التّمرين، انضمّ أو أنشئ مجموعة دعم تتعامل مع الموضوع. إذا قرّرت إنشاء عائلتك الخاصّة وتجنيد أصدقائك الذين يشاركونك مخاوفك ويجتمعون مرّة واحدة في الأسبوع. قم بإعداد مصادر القلق الخاصّ بك وسيقّدر النّاس فيكَ ذلكَ.

لماذا تعدّ مجموعة الدّعم مفيدة، سواء أكانت من عائلتك البيولوجيّة أم من خارجها؟ الجواب هو أنّ السّكان الأصليّين يعرفون كيف يساعدون بعضهم بعضًا. عندما تعيش شيئًا صعبًا، فأنت لا تحتاج إلى نصيحة أوما يسمى بمساعدة من السّيّاح الذين ليس لديهم أدنى فكرة عمّا تشعر به. الأحداث القويّة لا يتمّ تجربتها فكريا، مثل قراءة تشخيص الكارثة أو وصفها. إنّها تجارب عاطفيّة فريدة للمشاركين. مجموعات الدّعم هي مجموعات من الأشخاص المتعاطفين وغير المحكومين الّذين يحاولون مساعدة بعضهم البعض في الحصول على تجربة مماثلة. ستستمع مجموعة الدّعم إلى قصّتك وتشارك قصّتها بحيث يمكنك أن تصبح أكثر حكمة وليس عليك حلّ كلّ شيء بنفسك.

كلمة تحذير واحدة - يبدو أنّ بعض المجموعات والأفراد يستمتعون بمشاكلهم لأنّهم يلفتون الانتباه. إذا وجدت نفسك في "مجموعة ضحايا"، فلا تتراجع؛ اعثر فقط على من ينصبُّ اهتمامهُ على المعالجة والحبّ.

الفصل السّادس

افعل كلّ شيء من قلبك

قم بفعل الأشياء الّتي تحبّها
أن تحبّ ما تفعله وتشعـر أنّــه مهــم.
كيف يمكن أن يكون ذلكَ أكثر متعة؟
كاثرين غراهام

نصيحة المدرّب السّادسة

يجب أن يقرّر قلبك، وليس رأسك، كيف تقضي حياتك. لقد خلقت للقيام بالأشياء الّتي تحبّها. عندما يكون قلبك ممتلئًا وبهيجًا، ينعكس ذلك على صحّة جسمك وعقلك وروحك. ستكون حياتك أكثر إشباعًا عندما تتّخذ خيارات تأتي من قلبك.

عندما تفعل ما تحبّ في وظيفة أو مهنة، لا يبدو أنّك تعمل. كم منّا من يشعر بهذه الطريقة؟ يصاب يوم الإثنين بمرض ومعدّل وفيّات أعلى من أيام الأسبوع الأخرى، وذلك لأنّ العديد من الأشخاص يعملون في وظائف لا يستمتعون بها فقط لكسب العيش. يتّبع البعض وظائف معيّنة لأنّهم يشعرون أنّه من المفترض أن يفعلوا ذلك، أو أنّهم يحاولون الكسب أكثر من الرّجل التالي. كما حذّر جوزيف كامبل، "أنت تتسلّق سلّم النّجاح، وعندما تصل إلى القمّة، فإنّه يميل على الجدار الخطأ".

ذات مرّة طلبت منّي صديقة طبيبة أن أقرأ مقالاً كتبته يناقش نوع الأشخاص الّذين هم أكثر ملاءمة للنّجاة من الأحداث الصّادمة الّتي لم يتحمّلها الآخرون. ما أدهشني هو كيف كان أولئك الّذين شاركوا الحبّ على الأرجح على قيد الحياة، وبعد قراءة مقالها أخبرتها أنّني أعتقد أن فكرة "جينة الحب" كانت رائعة. وقالت إنّها لم تكتب عن جينة الحبّ بل "جينة البقاء"، لكنّها استمتعت برأيي. فكرة جينة الحبّ منطقية، لأنّنا عندما نفعل ما نحبّ نغير علم وظائفنا ويمكن أن نخلق المعجزات.

في بعض الأحيان يستغرق الأمر حياة متأزّمة لبدء الاستماع إلى ما يخبرنا به قلبنا. لقد رأيت أشخاصًا، عندما قيل لهم إنّ لديهم وقتًا قصيرًا للعيش، توقّفوا عن فعل ما لا يريدون فعله وابتدأوا في فعل ما يشعرون به بشكل صحيح. أحد الأشخاص الّذين أعرفهم قيل له ذات مرّة بأنّ أمامه بضعة أشهر متبقّية للعيش، فانتقل إلى جبال كولورادو. عندما لم يتمّ الاتصال بي لحضور جنازته، اتّصلت بزوجته. فردّ الرجل على الهاتف وقال: "إنّ العالم جميلٌ هنا، إلى درجة أنّني نسيت أن أموت".

لذا افعل ما تحبّ. قد تشعر بالتّعب الجسديّ، لكنّك لن تتعب أبدًا من حياتك! عندما تقضي على الحياة الّتي تقتلك، فإنّك تنقذ حياتك الحقيقيّة.

التّمرين السّادس والعشرون
اطبخ طبقكَ الخاصّ

غذِّ نفسك

بعض النّاس يحبّون الطهي، بينما يرى البعض الآخر أنّه عمل - لذلك بالنّسبة إلى البعض سيأتي هذا التّمرين بسهولة، وبالنّسبة إلى البعض الآخر سيكون أكثر تحدّيًا. نظرًا إلى أنّنا جميعًا بحاجة إلى تناول الطّعام، فلماذا لا نصنع شيئًا يغذّي قلوبنا وأرواحنا وكذلك أجسادنا؟

أعتقد أنّ الطّبخ هو شكل فنّيّ مبدع للغاية، وأنا معجب بالنّاس الّذين يجيدون ذلك. أنا أتعلّم حاليًّا من بعض الفنّانين الموهوبين. إنّها هديّة لإنشاء وجبة تجلب السّعادة والتّغذية، وهذا هو هدفك في هذا التّمرين. ابحث عن وصفة تثير أذواقك ومواهبك، ثمّ أعدّها لعائلتك وأصدقائك. اجعلها مناسبة خاصّة: تناول الطّعام في غرفة الطّعام، واستخدم الصّينيّة الجميلة، وضع البخور أو أنوار الشّموع المعطّرة، وشغّل موسيقى جميلة، افعل أيّ شيء آخر سيجعل الحدث مميّزًا.

لكن لا تضغط على نفسك. إذا لم تكن طبّاخًا مريحًا، فخطّط لتناول وجبة بسيطة. اجعل التّحضير الفعليّ للوجبة نشاطًا مريحًا وممتعًا. كن مستعدًا ولا تشعر بالاندفاع. اجعل الوجبات الخفيفة في انتظار وصول ضيوفك. امنح نفسك الوقت للاستمتاع حقًّا بإبداعك. عندما تخرج وجبة من فرن الحبّ، يتغذّى الجميع. تذكّر، ما تتكوّن منه وصفة حياتك متروك لك.

التّمرين السّابع والعشرون
ضوء السّماء وضوء الشّموع

الطّمأنينة والتّأمّل

بينما أكتب هذا، يمتلئ منزلي بالكهربائيّين الّذين يحاولون معرفة سبب انقطاع الكهرباء وتركنا في الظّلام. ربما يخبرني منشئ المحتوى أنّ الوقت قد حان لأخذ استراحة والجلوس بهدوء في ضوء الشّموع أو في الخارج في ضوء القمر. يمكنني الاستمتاع بالسّلام والنّظر إلى النّجوم. في الواقع، الكثير من الوقت تحت الضّوء الاصطناعيّ يمكن أن يخلق الإجهاد.

عندما فقدت والدتي بصرها، كانت إحدى الهدايا النّاتجة أنّها لم تستطع رؤية المنزل وما إذا كان قذرًا أم لا عندما وصل الضّيوف. لقد جعلت حياتها أسهل لأنّه لم يكن لديها ما يدعو إلى القلق بشأن التّنظيف طوال الوقت.

اللّيلة، أطفئ الأضواء. اجلس بالخارج تحت النّجوم واغتسل بضوء الخلق. إذا كان الطّقس يحتوي على أفكار أخرى، اجلس بهدوء في ظلام منزلك حيث الشّموع المضيئة أو النّار لتدفئتك واستعادة طاقتك. فكّر في الطّرق الّتي تخلق بها الإجهاد بشكل مصطنع في حياتك وتعهّد بتغيير هذه الأشياء. تمامًا كما يمكنك استعادة الضّوء إلى منزلك عن طريق إعادة تعيين قاطع الدّائرة، يمكنك إعادته إلى حياتك عن طريق إعادة تعيين رغباتك وتوقّعاتك وشعور الامتنان.

التمرين الثّامن والعشرون
اصنع لعبة

اعثر عمّا تحبّ
عندما تستخدم مناهج إبداعيّة لمعرفة المزيد عن نفسك، فإنّك تتلقى العديد من الأفكار والتّأمّلات الجديدة. في هذا التّمرين، ستصنع لعبة لوحيّة من حياتك الخاصّة لاكتشاف بعض الأشياء الّتي تحبّ القيام بها.
على قطعة كبيرة من الورق المقوّى، ارسم مربّعات كما هو الحال في لعبة المونوبولي. اكتب أحداثًا ذات مغزى وأحداثا أو أحلاما مستقبليّة محتملة لحياتك. اترك عددًا قليلاً من المربّعات فارغة. دع أفكارك ومشاعرك تذهب وأنت تفكّر فيما تكتبه وتضمّن كلّ خيار ممكن.
بعد ذلك، خذ حوالي عشرين أو ثلاثين بطاقة فهرسة فارغة واكتب عليها سلسلة من الإجراءات أو الأنشطة: تلك الأشياء الّتي تحبّ القيام بها، والأشياء الّتي تدعمك، وتلك الّتي تستنزفك، وتلك الّتي لا تريد القيام بها، وما إلى ذلك. إذا كنت تواجه مشكلة في التّفكير في أيّ شيء، فارجع إلى الأشياء الّتي تحبّها ولا تحبّ القيام بها كطفل. كما هو الحال في لعبة المونوبولي، حدّد بعض العناصر المنزليّة الصّغيرة لتكون قطعة اللّعبة الّتي تمثّلك - اختر رمزًا إيجابيًّا. ثمّ دحرج زوجًا من الزّهر وابدأ في التّحرّك من خلال لعبة حياتك. إذا هبطت على مربّع فارغ، اقلب البطاقة واقرأ ما ستفعله. هذه حياتك. العب اللّعبة وتذكّر أنّك هنا للّعب ولتفعل ما تحبّ. لا يتعلّق الأمر بالفوز أو الخسارة؛ بقدر ما هو متعلّق بالعيش.. بتجربة اللّعبة. أنت الفائز بمجرّد الظّهور.

التّمرين التّاسع والعشرون
دع قلبك يقرّر

أسئلة وإجابات

في بعض الأحيان نصل إلى حالة من التّعثّر ونجد أنفسنا متعبين أو مكتئبين باستمرار، حتّى أنّ أخذ إجازة قد لا يجدي نفعا، ولا هو قادر على أن يغيّر الطّريقة الّتي نشعر بها. السّبب في ذلك هو أنّنا توقّفنا عن الاهتمام بمشاعرنا ولم نعد نستمع إلى قلوبنا. يريد طفلنا الدّاخليّ أن يسمع ويفعل ما يجعله سعيدًا؛ أن يحرق طاقته ولا يحترق.

في هذا التّمرين، سوف تحتاج إلى التّأمّل. ابحث عن مكان هادئ لن تشعر فيه بالانزعاج حتّى تتمكّن من الاسترخاء والاستماع إلى صوتك الدّاخليّ. عندما تشعر بالرّاحة، ابدأ بالتّنفّس بعمق؛ ركّز على حركة صدرك واسترخ تمامًا. اطرح هذه الأسئلة من قلبك: ماذا تحبّ أن تفعل؟ ماذا تريد أن تفعل اليوم؟ الآن افتح صندوق الكنز الخاصّ بك واستمع إلى الإجابات.

كن منفتحًا على ما تخبرك به مشاعرك. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة لتحقيق ما يخبرك به قلبك، فاطلب التّوجيه الرّوحيّ أيضًا. سيتمّ الكشف عن إجاباتك من خلال ما يشعر به قلبك، وليس ما يعتقده عقلك. قد يخبرك أشياء تفاجئك، لذا كن مستعدًّا لبدء رحلة التّحوّل.

التّمرين الثّلاثون
فكّ الألغاز

هل تحبّ ما تفعلهُ؟

هل تحبّ وظيفتك، أم أنّها مملّة بالنّسبة إليك؟ هل تكره الخروج من السّرير كلّ يوم؟ هل تشعر بالتّعب حتّى عندما لا تفعل أيّ شيء شاقّ؟ هل نادرًا ما تجد أيّ شيء تبتسم أو تضحك عليه؟ هل تحتاج إلى مادّة الكافيين لتستمرّ؟ إليك اختبار قصير لمساعدتك على تركيز تفكيرك.

على مقياس من ١ إلى ٥، أجب عن هذه الأسئلة المتعلّقة بعملك:

١ = مطلقًا
٢ = أحيانا
٣ = أحيانًا
٤ = غالبًا
٥ = دائمًا

١. هل لديك صعوبة في التّركيز أو هل يشردُ ذهنك أثناء عملك؟
١ ٢ ٣ ٤ ٥

٢. عندما تعود إلى المنزل من العمل، هل تشعر وكأنّك لم تنجز أيّ شيء؟
١ ٢ ٣ ٤ ٥

٣. كم مرّة تفكّر في كلّ الأشياء الأخرى الّتي يمكنك القيام بها أثناء عملك؟
١ ٢ ٣ ٤ ٥

٤. هل تفكّر في ترك وظيفتك والشّروع في مهنة جديدة ومثيرة؟
١ ٢ ٣ ٤ ٥

٥. هل تتمنى لو كان لديك رئيس أو زملاء عمل أو عملاء مختلفين؟
١ ٢ ٣ ٤ ٥

٦. هل تشعر أنّهُ لا يتمّ الاعتراف بك والثّناء على عملك؟
١ ٢ ٣ ٤ ٥

٧. هل تشعر في نهاية المطاف بأنّ عملك يفتقر إلى المعنى؟
١ ٢ ٣ ٤ ٥

راجع إجاباتك. إذا كانت معظم درجاتك أربع وخمس، فلديك خياران. يمكنك إمّا تغيير موقفك أو وظيفتك. لتغيير موقفك، يجب أن تبدأ في رؤية الأشخاص الّذين تعمل معهم بشكل مختلف. تعرّف عليهم وعلى حياتهم، واعثر على طرق خدمتهم ومساعدتهم، وستشعر بمكافأة من خلال جهودك في العمل.

إذا كنت تريد وظيفة جديدة، فاجلس وقم بعمل قائمة بالأشياء الّتي تحبّ القيام بها. ثمّ اسأل نفسك، "كيف يمكنني دمج هذه الأنشطة في مهنة؟" على سبيل المثال: إذا كنت تحبّ الكتابة، فابدأ في كتابة رواية أو شعر أو سيرتك الذّاتيّة. أو اذهب إلى جريدتك المحلّية لتعرف ما إذا كان يمكنك المساهمة بمقالات مستقلّة. تطوّع لتجربة الوظائف الّتي قد ترغب في القيام بها. إذا كنت تحبّ الحيوانات، فساعد في الملجأ المحلّيّ. بمجرّد استكشاف هذه السّبل الأخرى، اتخذ خطوات لمتابعة قلبك والعثور على العمل الّذي تحبّه. قد يقودك هذا إلى الذّهاب إلى المدرسة البيطريّة، أو أن تصبح موظّفًا في مراقبة الحيوانات، أو إلى إنشاء ملاذ لإنقاذ الحيوانات.

الفصل السّابع

اذهب حيثُ تسطعُ الشّمس

الطّبيعة بوصفها غذاء

تسلّق الجبال واحصل على تجربة جيّدة في التّسلق. سوف تتدفّقُ طمأنينة الطّبيعة إليك بينما تتدفّق أشعّة الشّمس إلى الأشجار. سوف تهبّ الرّيح على نضارتها الخاصّة بك، في حين أنّ الرّعاية سوف تسقط منك مثل أوراق الخريف.

جون موير

نصيحة المدرّب السّابعة

الطّبيعة متاحة على الدّوام، ويمكن الوصول إليها بسهولة، وهي واحدة من أفضل الطّرق للبحث عن العلاج الداخليّ. عندما تشعر بالتّوتّر أو الارتباك أو الإرهاق، اذهب إلى الخارج واطلب من الطّبيعة أن تجيبك على مشاكلك. ثم استمع ولاحظ الماء والرّياح والطّيور والحيوانات وغيرها. ستلاحظ مدى التّحسّن الّذي سوف ينتابكَ عندما تجيبك الطّبيعة.

في أغلب الأحيان، نحن مضطرّون للاستماع إلى ضجيج المجتمع: الأبواق والمحرّكات وصفّارات الإنذار. حتّى أنّنا لا ندرك مدى تأثير هذه الأصوات علينا بطريقة سلبيّة. ما هي الأصوات الّتي تجلب لك السّلام أو تثير القلق؟ عندما تحتاج روحك إلى ممارسة الرّياضة، فإنّ الطّبيعة هي صالة الألعاب الرّياضيّة.

كلّما كان ذلك ممكنًا، دع تناغم الطّبيعة يحيط بك ويحقّق السّلام لكلّ حواسّك. تساعدك مراقبة الطّبيعة على الشّفاء والهدوء، عندما تكون عالقًا في الزّحام المروريّ، أو عالقًا في مستشفى أو مكتب، أو تعمل بمفردك في المنزل. إذا كنت تستطيع رؤية الطّبيعة من خلال نافذتك، فإنّ أيّ موقف سيكون أقلّ إرهاقًا وستتعامل بشكل أفضل.

ابق على اتّصال مع الطّبيعة الأمّ. اقضِ وقتًا في الخارج تحت أشعّة الشّمس، وتأكّد من أنّك ستبقى على قيد الحياة مهما كانت ظروفك.

التّمرين الواحد والثّلاثون
قصيدة الطّبيعة

احتفل بالعالم من حولك

تعدّ كتابة قصيدة عن الجمال الّذي يحيط بك طريقة رائعة للاحتفال بمشاعرك وملاحظاتك وامتنانك لوفرة الطّبيعة. يمكنك أيضًا أن تتعلّم كيف تقدّر نفسك أكثر من خلال تقدير العالم الطّبيعيّ.

خذ مجلّة أو دفتر ملاحظات أو ورقا مصمّما خصّيصًا؛ خذ قلمًا أو قلمًا مفضّلًا. ثمّ اقضِ وقتًا بمفردك في المشي في حديقة أو على طول الشّاطئ أو حتّى في فنائك الخلفيّ. راقب واستمع إلى الجمال والهدوء الّذي يحيط بك. أثناء المشي، دوّن ملاحظات ذهنيّة ومكتوبة حول ما تراه وكيف تؤثّر عليك. أتذكّر مرّة واحدة عندما عبر الظّبي طريقي كيف كثّف وعيي بجمال الطّبيعة.

بمجرّد قضاء الوقت في استكشاف المنطقة، ابحث عن مكان مفضّل للجلوس وكتابة بعض أوصاف العالم الّذي تراه من حولك. حاول إيجاد طرق أصليّة للتّحدّث عن المحيط أو الشّجرة أو الزّهرة أو الطّيور. بعد ذلك، ابدأ في كتابة قصيدة. ذلك الشّيء الّذي أسمّيه الشّعر. ولكن ليس من الضّروريّ أن يكون مقفّى. استكشف وعبّر عن رؤيتك وعن وعيك المتجدّد.

دع الكلمات تتدفّق دون تفكير أو حكم.

هذه طريقة رائعة لتحقيق ترابط مع الطّبيعة والبدء حقًّا في رؤية ما هو أمامك. شارك رؤيتك للجمال مع الآخرين وأعد قراءة قصائدك عندما تجد أنّك تشعر بالنّضوب. عجائب الطّبيعة ستعيد الحياة إليك.

التّمرين الثّاني والثّلاثون
البستنة

ضع يدك في التّراب
أجد البستنة طريقة رائعة لأغمر نفسي في الطّبيعة وأصبح خالقًا. يعد تخصيص وقت للوقوف في الهواء الطّلق، والعمل مع الأرض أحد أكثر الأنشطة الثّريّة الّتي يمكنني التّفكير فيها. إنّ إحاطتي بالطّبيعة تجلب لي إحساسًا بالسّلام وتعيد إحياء روحي.
لهذا التّمرين، ازرع حديقة من الخضروات أو الزّهور. حافظ على الحديقة صغيرة الحجم حتّى لا تصبح مشروعًا شاقًّا، وتميل إليها كلّ يوم. يمكن لسكّان المدينة زراعة صناديق النّوافذ أو إنشاء "حدائق" من النّباتات المحفوظة في الدّاخل.
كلّما كنت في الحديقة أفكّر في ما أعيده إلى الأرض وما سيختبره أولئك الّذين يأتون من بعدي. من خلال أفعالي في الخلق، ستستمرّ الحياة في الوجود والنّموّ. لا أقوم بتوظيف أيّ شخص لجزّ العشب لأنّني أحبّ العثور على أشجار صغيرة ثمّ الحفاظ عليها أو إعادة زراعتها. عندما أحافظ على جمال العالم، أتلقّى هديّة كلّ يوم. في كلّ عام أشاهد الأشجار وهي تنمو وتزدهر، مثلما كنت أشاهد أطفالنا وهم يكبرون. عندما أقوم بهذه الأعمال الصّغيرة، أشعر أنّني جزء من شيء أكبر، مرتبط بكلّ الكائنات الحيّة.
فكّر في نفسك وفي الأشخاص المهمّين في حياتك كما لو كنت زهورًا أو أشجارًا. كيف يمكنك تشجيع نموّك؟ ما الّذي يغذّيك ويعطيك حياةً وجذورًا قويّة للنّمو ولتنمية الأغصان الّتي لا تخشى بلوغ السّماء؟

التّمرين الثّالث والثّلاثون
النّباتات، النّكهة، والحيوانات الأليفة

احمل الطّبيعة إلى منزلك
الملجأ هو شيء خلقه البشر لحماية أنفسهم من الأخطار الكامنة في الطّبيعة. لكنّ ملاجئنا الحديثة تفصلنا أيضًا عن الطّبيعة، وقد حان الوقت لإعادة الطّبيعة إلى منازلنا. عندما نعزل أنفسنا عن العالم من حولنا، نشعر بالانفصال عن الحياة ونصبح أكثر عرضة للإصابة بالمرض وغير قادرين على التّعامل مع الإجهاد. تمتلئ منازلنا ومجتمعاتنا بإزالة الأجهزة الإلكترونيّة.
الطبيعة حيويّة لصحّتنا وسعادتنا. منزلي مليء بالنّباتات الّتي أسقيها والحيوانات الّتي أعتني بها. إنّهم يعطون حياتي معنى ويربطونني بالطّبيعة. كما تنقّي النّباتات الهواء وتهدّئ النّظر إليه، بينما تخلق الرّوائح المناسبة شعورًا بالهدوء والسّكينة.
في هذا التّمرين، اشترِ نباتات لمنزلك ومكتبك، وخذ وقتًا للعناية بها. فكّر في استخدام حيوان أليف. أضف بعض الرّوائح المهدّئة، ربّما من ذكريات الطّفولة، إلى بيئتك. ستشعر بالسّعادة والصّحّة عندما تكون الطّبيعة داخل المنزل وخارجه.

التّمرين الرّابع والثّلاثون
أن ترى ملامحك في الماء

التّأثيرات المهدّئة للماء

العثور على الصّفاء في حياتنا ليس سهلا أبدا. نحن دائمًا في طريقنا، ننتقل من نشاط إلى نشاط ونحتفظ بقوائم طويلة من المهامّ الّتي يتعيّن إنجازها. الطّبيعة، من ناحية أخرى، لديها مواسم ولكن ليس لها جدول زمنيّ. إنّها المصدر الأساسيّ للجمال والهدوء الّذي يمكن أن يهدّئ روحك.

عندما أزور هاواي، الجبال، المحيط، السّماء الزّرقاء، النّباتات الجميلة، ورمز الله - قوس قزح - دعوني في حالة من الرّهبة والتّساؤل. في هذا التّمرين، ألق نظرة فاحصة على أحد مخلوقات الله - الماء. ابحث عن بركة، أو بحيرة حيث لا تزال المياه خالية من المشاكل. دع هدر الماء يلفّك بهدوئه. دع سلبيّتك وألمك وخوفك وقلقك يتلاشى، بينما تركّز على السّطح المهدّئ للمياه. دع أفكارك تتوقّف عندما يصبح عقلك سلسًا وهادئا مثل سطح الماء. احتفظ بذاكرة الماء السّاكن في عقلك حتّى تتمكّن من العودة إليها وقتما تشاء.

التّمرين الخامس والثّلاثون
اترك الحضارة خلفك

امض الوقت في الطّبيعة
عندما أغادر المدينة - بكلّ ضجيجها وازدحامها وصخبها - وأعود إلى الطّبيعة، أجد أنّني أعود إلى نفسي أيضًا. منذ وقت ليس ببعيد، كنت وحدي على الكثبان الرّمليّة أثناء ركوب الدّرّاجة في كيب كود. فجأة تغلّبت على قوّة الصّمت. كنت محاطًا بالطّبيعة، ولم تصدر أيّ ضجيج. لم تكن هناك أصوات من أيّ حيوانات أو رياح، ولا آلات، حتّى تقاطع ما شعرت أنّه أعلى صوت سمعته على الإطلاق - الصّمت.

عدت إلى نفسي وأفكاري والأصوات بداخلي. لقد كانت تجربة مخيفة، لكنّها جعلتني أفكّر في كيفيّة إجبار ثقافات الشّعوب الأصليّة على معرفة نفسها وأن تكون أكثر وعياً بطبيعة الحياة، بعيداً عن غموض ما يسمّى بالمجتمع الحديث.

كم يأخذ منّا الوقت للجلوس بهدوء والاستماع إلى أنفسنا؟ في هذا التّمرين، اترك وسائل الرّاحة في العالم الحديث واذهب إلى مكان بعيد عن الحضارة قدر الإمكان. يمكنك المشي أو ركوب الدّرّاجة، ولكن اترك سيّارتك بعيدا. ابحث عن كنيسة طبيعيّة حيث يمكنك الذّهاب والاستمتاع بالصّمت والتّعرّف على نفسك من حكمة الطّبيعة الأمّ. بعد ذلك، تذكّر أن تأخذ بعض الوقت بشكل دوريّ للعودة إلى الطّبيعة للتّجديد.

الفصل الثّامن

اعثر عمّا يناسبك

قدّم الرّعاية الذّاتية الخاصّة بك

أفضّل أن أكون صادقًا مع نفسي، حتّى لو حتّم ذلكَ تحمّل خطر السّخرية من طرف الآخرين، بدلاً من أن أكون كاذبًا، وأن أتحمّل نفسي.

فريديرك دوغلاس

نصيحة المدرّب الثّامنة

اعتناء المرء بنفسه جيّدًا، هو بالنّسبة إلى كثيرين، أصعب ما يمكن فعله. بسبب أمد الرّسائل السّلبيّة، ولكن رغمَ ذلك، يجد معظم النّاس صعوبة في وضع احتياجاتهم أوّلاً. متى كانت آخر مرّة استمعت فيها لجسدك واستجبت لما أردت على المستويين العاطفيّ والجسديّ؟ يجب أن تكون الرّعاية الذّاتيّة أهمّ شيء في الحياة لأنّك أهمّ شخص في حياتك. لا يمكنك رعاية روحك بنجاح إذا لم تقم برعاية الجسم الّذي تسكنه.

يلعب مستوى احترامك للذّات دورًا مهمًّا للغاية في كيفية الاعتناء بنفسك. إذا كنت لا تشعر أنّك محبوب أو معترف بك، فقد يؤدّي ذلك إلى ضعف احترام الذّات وقلّة حبّ الذّات وقبولها. ثمّ تبدأ في وضع احتياجات عملك وعائلتك، من أجل البحث عن الحبّ والقبول. تبدأ في لعب دور مّا، لا في عيش حياة حقيقيّة.

تعني الرّعاية الذّاتيّة المناسبة أيضًا استخدام صوتك، الّذي يتمّ ممارسته في الفصل الرّابع. عندما يُطلب منك القيام بشيء لا تريد القيام به، كيف تردّ؟ إذا أجبت ب"نعم"، فإنّك تقول "لا" لنفسك. الكثير من النّاس، وخاصّة الأمّهات والممرّضات ومقدّمي الرّعاية الآخرين، يجدون صعوبة في رفض احتياجات الآخرين؛ إنّهم مشغولون بإنقاذ العالم ورعاية الجميع ما عدا أنفسهم.

من ناحية أخرى، كيف تردّ على من يهتمّ بك؟ هل تقبل المساعدة عندما تقدّم؟ أم أنّك تتّبع نصيحة الجميع باستثناء نصيحتك؟ على سبيل المثال، إذا كنت تتعامل مع مرض مّا، وطبيبك يصف علاجًا لا توافق عليه أو ترغب في تجربته، فماذا تفعل؟ يجب عليك دائمًا اتّخاذ قرارك الخاصّ. قد يرغب الأطبّاء والعائلة والأصدقاء في اتّباع نصيحتهم، ولكن يجب أن تكون لديك الشّجاعة للقيام بما يناسبك. الاعتناء بنفسك عن طريق التّحدّث سيغيّر سلوك مقدّمي الرّعاية ويقوّيك.

قم بالاختيارات الّتي تعتني بك، سواء أكانت تتعلّق بعلاقة مّا أو بعمليّة أو بتغيير مهني أو بأيّ حدث آخر. أحد الاقتباسات المفضّلة لديّ، "كن ما أنت عليه وليس ما لا تريده. لأنّك إذا لم تكن أنت، فأنت لست كما أنت". كثيرا ما أرى النّاس الّذين يستيقظون في الحياة ويهتمّون بأنفسهم في النّهاية فقط عندما يتمّ إخبارهم بأنّهم يعانون من مرض يهدّد الحياة. لذا لا تمض حياتك في الموت. عش حياتك!

التّمرين السّادس والثّلاثون
ضع جدولًا جديدا

حدّد حياتك الزّمنيّة
لمدّة أسبوع واحد، مهمّتك هي الانتباه إلى ما تشعر به أثناء التّنقّل من مكان إلى آخر ومن نشاط إلى آخر. سجّل الوقت الّذي تقضيه في كلّ نشاط ومشاعرك حيال ذلك في مفكّرة منفصلة تحملها معك، بحيث يكون لديك في نهاية الأسبوع سجلًّا ملموسًا لما كان عليه أسبوعك بالضّبط. لا تعتمد على ذاكرتك. من السّهل قمع الأشياء الّتي لا تريد التّعامل معها، لذا اكتب كلّ شيء.
عند انتهاء الأسبوع، راجع دفتر يوميّاتك. هل كان لديك أيّ وقت خلال الأسبوع تصنّفه على أنّه وقت اللّعب؟ هل كانت هناك أيّ أنشطة لم تكن فيها "على مدار السّاعة"، بينما كنت قد فقدت بالفعل مسار الوقت؟ من أجل إنشاء جدول زمنيّ يدعمك، بدلاً من استنزافك، فإنّ هذين العنصرين ضروريّان للغاية. ابحث الآن عن أماكن في جدولك حيث يمكنك إدراج وقت أكثر جودة لنفسك.
ماذا كنت تريد أن تفعل ولكن لم يكن لديك الوقت؟ ابحث عن هذا الوقت. تأكّد من تحديد موعد في وقت الرّاحة، أو وقت اللّعب، أو ممارسة التّمارين أو الأنشطة، وأيّ دروس ترغب في تجربتها. تعامل مع هذا كما لو كنت رياضيًّا تضع جدولًا تدريبيًّا للألعاب الأولمبيّة.
أخيرًا، اجلس مع أشخاص مقرّبين منك وراجع جدولك القديم والجدول الزّمنيّ المقترح الجديد. ربّما ستحتاج إلى سؤال أولئك الّذين سيتأثّرون بأيّ تغييرات للمساعدة في دعم الأشياء الّتي تريد القيام بها. كن حذرًا حتّى لا تكون دفاعيًّا عن قراراتك السّابقة، ولكن اعمل مع الآخرين لإيجاد طرق لتغيير حياتك حتّى تلبّي جميع احتياجاتك.
تذكّر، ليس عليك تغيير كلّ شيء دفعة واحدة. هذه عمليّة شبيهة بإنشاء عمل فنّي. ابدأ في إعادة إنشاء حياتك الآن، واستمرّ في إعادة إنشائها بمرور الوقت. إنّ الأمر لا يتعلّق فقط بتخصيص الوقت؛ إنّها متعلّقة بصنعِ السّعادة.

التمرين السّابع والثّلاثون
قدّم هديّة إلى نفسك

ما الّذي تريدُ أن تتلقّاه؟
ماذا تريد؟ ما الّذي تعتقد أنّك تستحقّهُ؟ هل هذه الأشياء هي نفسها؟ ما الّذي يجعلُ والداك يشعران بأنّك جديرٌ بذلكَ الشّيء؟ ما الّذي تصلّي من أجله؟ توقّف وفكّر في رغباتك. سواء أدركت ذلك أم لا، فأنت تخلق حياتك بناءً على هذه الأفكار. خذ بعض الوقت لنفسك وقم بإجراء تقييم صادق للرّغبات الّتي دفعت حياتك حتّى الآن.
هل حان الوقت لإعادة التّفكير في وجهتك وما كنت تبحث عنه بنفسك؟ اصنع قائمة جديدة بجميع الهدايا الّتي ترغب في الحصول عليها من الحياة - من الأشياء المادّية إلى الهدايا ذات المغزى، مثل هدايا الوقت والحبّ والتّغذية. ركّز حقًّا على ما تبحث عنه لنفسك. ما الّذي يجعل حياتك هديّة؟ قم بتحديد أولويّات هذه العناصر. قطعة المجوهرات جميلة، لكنّ راحة البال لها قيمة أكبر بكثير.
كم عدد هذه الهدايا الّتي تمتلكها بالفعل؟ خذ لحظة للتّعبير عن امتنانك لهم، وشكرًا لك على نفسك وعلى الحياة لما أعطيت بالفعل. ثمّ فكّر في أفضل الطّرق لمنح نفسك كلّ الهدايا الّتي تبقى على قائمتك - تلك الّتي تجلب لك السّلام وحياة ذات معنى. صدّقني، يمكنك تحمّل ما تحتاجه. المفتاح هو الخروج والقيام بالتّسوّق قبل وقوع كارثة تذكّرك بمدى قصر العمر.

التّمرين الثّامن والثّلاثون
املأ حمّام الاستحمام

أطل وقت الاسترخاء الخاصّ بك

يعدّ قضاء بعض الوقت في الاسترخاء من أفضل طرق الرّعاية الذّاتيّة الّتي أعرفها. إذا كنت تواجه مشكلة في الرّاحة والاسترخاء، فتذكّر أن تقوم بشيء يحقّق لك الرّاحة. أنت ترمّم نفسك وتشفي حياتك. ما الّذي يساعدك على الاسترخاء والعناية بنفسك؟

على مرّ التّاريخ، كانت الحمّامات وسيلة عالميّة للتّجديد والتّطهير. خصّص فترة ما بعد الظّهر أو المساء وقم بإنشاء حمّام دافئ واستشفائيّ لنفسك، وفكّر في تضمين حمّام مهدّئ في روتينك الأسبوعيّ.

اجعل هذا الحمّام أكثر من المقشر المعتاد. ضمّن الأعشاب العلاجيّة والأملاح الحمّاميّة، الّتي يمكن أن تزيل الشّوائب في جسمك. أضف الصّابون والزّيوت برائحة خاصّة لمساعدتك على الاسترخاء. الشّموع والموسيقى الهادئة هي طرق أخرى لتدليك حواسّك، وإذا استطعت، جرّب حوضًا في الهواء الطّلق وأضف أصوات العلاج ورائحة الطّبيعة. أو، اجعل هذا الحمّام مصدرَ مرحٍ واملأ الحوض بالفقّاعات وأعط طفلك الدّاخليّ بندقيّة بخّ وبعض البطّ المطّاطيّ للّعب معه. كما يعلم كلّ طفل، وقت الاستحمام هو وقت اللّعب.

التّمرين التّاسع والثّلاثون
مجلّة الغذاء

اختر ما هو جميل بالنّسبة إليك

على الرّغم من القلق الواسع النّطاق بشأن صحّتنا الجسديّة، لا يزال معظم النّاس لا يأخذون الوقت الكافي لإعداد وجبات صحّيّة لأنفسهم. هل أنت منهم؟ هل تعيش على الوجبات الخفيفة المعبّأة والوجبات السّريعة؟ إذا كانت إجابتك نعم، فأنا أعلم أنّ ذلكَ لا يرجعُ إلى افتقارك إلى معلومات حول ما يجعل النّظام الغذائيّ مناسبًا وسبب أهمّيّته. إنّ تناول الأطعمة الصّحيحة يبقيك بصحّة جيّدة ويطيل حياتك ويحسّن ذاكرتك وحالتك العاطفيّة.

من أجل هذا التّمرين، ستقوم بإنشاء مجلّة طعام. اكتب كلّ شيء تأكله لمدّة أسبوع. كن صادقًا ولاحظ كلّ وجبة ووجبة خفيفة، لكن لا تحكم على نفسك. في الوقت الحاليّ، لاحظ فقط. في نهاية الأسبوع، راجع ما كتبته. نظامك الغذائيّ غير متوازن؟ هل هذه قائمة تريد أن يعيش عليها زوجك أو طفلك؟ على الأرجح، سيكون هناك على الأقلّ بضعة أجزاء من القائمة الأسبوعيّة الخاصّة بك تحتاج إلى تحسين.

إذا كان نظامك الغذائيّ يحتاج إلى الكثير من التّحسين، فلا تستسلم للرّغبة في انتقاد نفسك. أحبب نفسك، انظر إلى نفسك كطفل إلهيّ، ومن ثمّ ستتغيّر اختياراتك بشكل طبيعيّ. أرشد نفسك برفق نحو اتّخاذ خيارات تناسب نمط حياتك وتعزّز صحّتك وعافيتك. كجزء من تعلّم حبّ نفسك، اقرأ وجمّع معلومات التّغذية، وراجع طبيبك أو أخصائيّ التّغذية لمساعدتك في تشكيل خطّة طعام جديدة.

تذكّر فقط: لا يتعلّق الأمر بتجنّب الموت. لا يعمل. افعل ذلك للاستمتاع بالحياة، والحصول على مكافأة حياة أطول كأثر جانبيّ. ولا تنس الاستمتاع ببعض آيس كريم الشّوكولا بين الحين والآخر.

التّمرين الأربعون
حوار داخليّ

تابع الإجابات

من أجل رعاية نفسك بشكل أفضل، عليك أن تعرف ما هي احتياجاتك. أفضل طريقة لمعرفة ما يغذّي جسمك وعقلك وروحك هي أن تسألهم. ليكن من عادتك أخذ الوقت الكافي لسؤال نفسك، "كيف تشعر؟"

هذا مهمّ بشكل خاصّ عندما تشعر بالإرهاق أو التّعب أو الاكتئاب. توقّف، خذ نفسًا عميقًا واسأل نفسك، "ما هو مصدر هذا السّخط؟ لماذا أشعر بهذه الطّريقة؟ ما الّذي يمكنني القيام به لإصلاح ذلك؟" أحيانًا تكون الإجابة حاجة بسيطة ومتعلّقة بالرّاحة، بينما أحيانًا تنبع جذور مشاعرك من مشكلات أكبر. تذكّر ألّا تشعر بالاكتئاب بسبب مشاعرك، ولكن استخدمها لإرشادك. بمجرّد تحديد المشكلة، يمكن حلّها. عندما تشعر بالجوع، تسعى للحصول على الغذاء، لذلك عندما تكون غير مرتاح لمشاعرك، ابحث عمّا سيغذّيك ويخفّف من انزعاجك.

نصيحة أخيرة - تذكّر أنّ السّؤال هو حول ما تشعر به، وليس حول ما تعتقد أنّه مّا يجب أن تشعر به. لا تعدّل مشاعرك بقولك "أشعر بهذه الطّريقة، لكنّني أعلم أنّه لا ينبغي عليّ ذلك." تحتاج إلى الاستماع إلى قلبك وليس رأسك فيما يتعلّق بالمشاعر. أنت تعرف دائمًا ما هو الأفضل بالنّسبة إليك، لذا خصّص بعض الوقت لطرح الأسئلة.

الفصل التّاسع

عش لحظاتٍ من الإلـهام

استكمل نظامك الغذائيّ بحماس

عندما تكون مستلهمًا ببعض الأغراض الرّائعة، وبعض المشاريع الخلّابة، فإنّ كلّ أفكارك تكسر حدودها: يتجاوز عقلك القيود، ويتّسع وعيك في كلّ اتّجاه وتجد نفسك في عالم جديد، رائع وبديع... وتكتشف أنّك شخص أكبر بكثير ممّا كنت تحلم به.

باتانجالي

نصيحة المدرّب التّاسعة

الإلهام هو أعظم هديّة لأنّه يفتح حياتك على العديد من الاحتمالات الجديدة. يصبح كلّ يوم أكثر فائدة ويتمّ تحسين حياتك عندما تسترشد أفعالك بما يلهمك. ستساعدك التّمارين التّالية على اكتشاف ما يولّد الحماس في حياتك.

أشجّعك على القيام بكلّ ما هو ممكن ومستحيل. الإلهام الحقيقيّ يتجاوز كلّ المخاوف. عندما تكون مصدر إلهام لك، فإنّك تدخل في حالة غيبوبة ويمكن أن تحقّق أشياء لم تشعر أبدًا بالقدرة على القيام بها.

أين تجد هذا النّوع من الإلهام؟ انظر في أعماق روحك واسأل نفسك: "ما هو الغرض من الحياة والعيش على هذا الكوكب؟" سوف تجيبك روحك. يمكنك أيضًا البحث عن الإلهام في الأساطير والأمثال المختلفة، ولكن غالبًا ما يتمّ العثور عليه عندما تشارك أعمالك المحبّبة الفريدة مع الآخرين.

عندما يتحدّث قلبك إليك حول ما عليك القيام به للحفاظ على الحياة على هذا الكوكب، استمع إليه، وأحدث فرقًا، وكن مصدر إلهام للأجيال القادمة. احصل على الإلهام من أشخاص مثل غاندي والأمّ تيريزا وروزا بارك ومارتن لوثر كينغ وغيرهم. اذهب الآن وأضف اسمك إلى القائمة واجعلني فخوراً بك. اجلب حماسك للحياة معك في كلّ مكان تذهب إليه، وسيكون ذلكَ معديًا وينعكسُ على الآخرين.

التّمرين الواحد والأربعون
القدوة

الشّخص الّذي يلهمك

تميل ثقافتنا إلى عبادة النّاس على أساس الصّفات السّطحيّة مثل الجمال الجسديّ والممتلكات المادّيّة. ولكن هل هؤلاء الأشخاص مثالنا حتّى نعيش حياتنا بطريقة مرضية؟ أعرف من تجربتي كيف يمكن أن يكون النّاس غير سعداء عندما تحيط بهم فقط السّلع المادّية. حتّى عندما يرى الآخرون أنّها جذّابة، فإنّهم يرون فقط عيوبهم وما ينقصهم في حياتهم.

النّاس الّذين يلهموننا حقّا لديهم جمال داخليّ. لقد تغلّبوا على العقبات الرّئيسيّة في حياتهم وتعلّموا كيفيّة تحقيق تغيير ذي مغزى. في هذا التّمرين، فكّر في الأشخاص الّذين يلهمونك ويحفّزونك. شعار من تستطيع العيش به؟ قد يكون هؤلاء أشخاص مشهورون أو أفراد عائلة أو غيرهم. إذا فاز أحدهم في اليانصيب، سيسأل، "لماذا أنا؟" وسيستخدم المال لتحسين العالم بدلاً من السّعي لتحقيق النّجاح الشّخصيّ. وإذا ما أصيب أحدهم بمرض يهدّد الحياة، فسوف يسأل، "ماذا يمكنني أن أفعل بهذا؟" إنّهم أناس تمتدّ نظرتهم إلى ما هو أبعد من ظروفهم الشّخصيّة.

ضع قائمة بالصّفات الّتي يرغب هؤلاء الأشخاص في محاكاتها، ثمّ قم بتعليق صورة أو رمز يمثل كلّ شخص في مكان ظاهر، بحيث يتمّ تذكيرك في كلّ مرّة تمشي فيها بما يعجبك به. احرص على أن تعيش حياتك الخاصّة بطريقة تثبت رسالتها وتجعلها خاصّة بك.

التّمرين الثّاني والأربعون
تمارين التّنفس

شهيق، زفير

إذا كنت مهتمًّا بالبقاء والازدهار، فيجب عليك التّوقّف وأخذ الوقت للتّنفّس. شيء بسيط مثل التّنفّس بشكل صحيح يمكن أن يحدث فرقا كبيرا في حياتك؛ يمكن أن يساعدك على الشّعور بالحيويّة والإلهام.

في هذا التّمرين، تدرّب على التّنفّس العميق المريح. كن على دراية بحركة الهواء داخل أنفك وخارجه وبحركة صدرك وبطنك. كن على دراية بحاجة جسمك للأكسجين. من خلال التّركيز على جسمك والهواء الّذي يعطي الحياة الّذي تتنفّسه، سوف تساعد على شفاء حياتك كمنتج ثانويّ.

عندما تشعر بالقلق أو الانزعاج، يتغيّر تنفّسك. قد تشعر بضيق في التّنفّس أو فرط في التّنفّس؛ يمكن أن يسبّب هذا أعراضًا أخرى ويؤدّي إلى مشاكل جسديّة بسبب مّا سيحدث من تغيّرات في كيمياء جسمك.

تأكّد من ملاحظة متى تشعر بالقلق أو الخوف، وفي تلك اللّحظات، مارس التّنفّس السّلميّ. انتبه إلى تنفّسك ومن تدفّق الهواء الّذي يتحرّك من وإلى أنفك، وحركة صدرك، وإلهام السّلام والنّور، وتنتهي الخوف والظّلام. راقب التّغييرات الّتي تحدث عند القيام بذلك، وكيف يتمّ تخفيف التّوتّرات في جميع أنحاء الجسم والعقل. دع نفسك تلهمك من خلال الاسترخاء العميق الّذي يحدث. ما يلهمك سيقودك إلى الإلهام. تعزّز الأنشطة المعزّزة للحياة قدرتنا على التّنفّس في الحياة الّتي نعيشها.

التّمرين الثّالث والأربعون
موسيقى الرّوح

الموسيقى والإلهام

يمكننا جميعًا أن نصنع الموسيقى، لكن هل نجد إيقاع حياتنا؟ استمع للحظة للأصوات المحيطة بك الآن. هل هو ضجيج أو موسيقى لأذنيك؟ نحن محاطون بالصّوت باستمرار، لكنّ الجميع يختبره بشكل مختلف. بالنّسبة إلى البعض، فإنّ صخب شوارع المدينة يملؤهم بالطاقة، بينما يحتاج البعض الآخر إلى هدوء الرّيف ليعمل ويجد الإلهام.

استخدم الموسيقى في غرفة العمليّات للمساعدة في خلق بيئة علاجيّة للمرضى والموظّفين. هناك سبب يجعل بعض معدّلات ضربات القلب صحّيّة وبعض نغمات الموسيقى تشفي وتريحنا. لماذا قرّر شخص مّا أن تكون له ستّون ثانية في الدّقيقة وليس مائة؟ استمع لعقارب السّاعة: انظر كيف تهدّئك الضّربات بينما الضّربات السّريعة ستؤدّي إلى التّوتّر. تستخدم الأفلام الموسيقى طوال الوقت للتأثير على ما يشعر به الجمهور أثناء مشاهدته.

الآن حان الوقت لتجد أغنيتك، تلك الّتي تتحدّث إليك وتحفّزك بكلماتها. اختر أغنية لموضوع حياتك. في كلّ مرّة تسمعها، ستشعر بالحماس والحيويّة. إنّها أغنيتك، وهي تحمل رسالة الإلهام الّتي تقودك إلى احتضان الحياة.

انضمّ إليّ ونحن نغنّي "الحلم المستحيل" ونعيش كما فعل دون كيشوت، للوصول إلى النّجم الّذي لا يمكن الوصول إليه.

التّمرين الرّابع والأربعون
قدّم الثّناء

قل شيئًا جميلًا

إذا كنت تريد أن ترفع النّاس عن الأرض، فما عليك إلّا أن تمتدحهم. الإطراء هو الهليوم الذي يملأ بالون الجميع؛ يرفعون الشّخص الّذي يستقبلهم حتّى يتمكّن من التّحليق فوق مشاكل الحياة والهبوط بأمان على الجانب الآخر، ليتمّ استقباله بأذرع مفتوحة.

عندما تحفّز الآخرين بالكلمات الطيّبة، ستتلقّى زيادة في الطّاقة الإبداعيّة أيضًا. أنا لا أتحدث عن إعطاء مجاملات كاذبة لجعل شخص مّا يشعر بتحسّن. أنا أتحدّث عن إعطاء النّاس التّشجيع لمواجهة التّحدّي بدلاً من الخضوع إلى مخاوفهم. إذا كان شخص تحبّه يغنّي أو يؤدّي بأيّ طريقة، يمكن أن تلهم كلماتك الرّقيقة الشّخص لمشاركة مواهبه مع العالم. في بعض الأحيان تكون الأشياء الصّغيرة في الحياة هي الّتي تساعدنا حقًّا على الشّعور بالتّمكين. في هذا التّمرين، خصّص أسبوعًا واحدًا على الأقلّ لتقديم ثلاث مجاملات حقيقيّة في اليوم، وشاهد كيف يغيّر هذا مستوى الحماس الّذي تشعر به تجاه نفسك والآخرين.

أحمل معي دبابيس تقول "أنت تُحدث فرقًا"، وأعطيها للأشخاص الّذين أراهم يتصرّفون بطريقة تعزّز الحياة. في الآونة الأخيرة في البقالة، أعطيت الموظّفة بطاقة تلقّيتها كعميل قيّم. قالت البطاقة إنّها مميّزة، وقد كافأتني ابتسامتها.

تذكّر أيضًا أن تقول شكرًا عندما يتمّ إرسال المجاملات في طريقك. عندما ننشر شكرنا وتحيّاتنا، يصبح العالم مكانًا أفضل.

التّمرين الخامس والأربعون
أيقظ الطّفل الّذي في داخلك

الحماس أمر معدٍ

عندما أكون مع أحفادي، أشاركهم جميع أنشطتهم إلى درجة تبدو فيها طاقتي بلا حدود. بالطّبع، بحلول المساء، أكون مستعدًّا للنّوم المبكّر، لكنّ حماس أحفادي معدي، فهم يخرجون الطّفل الّذي في داخلي.

تواصل مع الجزء المرح فيك. ماذا استمتعت بفعلك كطفل؟ ما الذي يهمّك؟ ما هي الألعاب التي تحبّ لعبها؟ لا تتخيّل نفسك تقوم بهذه الأشياء فحسب، بل أخرج ألعابك القديمة وشغّلها مرّة أخرى.

اقض مزيدًا من الوقت مع الأطفال، واذهب إلى الملاعب، واركب أرجوحة، وأيقظ الطّفل بداخلك ودعه يتواصل مع الشّخص البالغ الذي أنت عليه اليوم. اسأل طفلك الدّاخليّ عمّا يريد أن يفعله.

الإلهام يعيدك إلى الحياة.

ما الّذي يوقظ روحك؟ ابحث عن طريقة لإدخالها في حياتك؛ إن أمكن، اجعلها الطّريقة الّتي تكسب بها لقمة العيش. إذا قمت بذلك، فلن تضطرّ أبدًا إلى العمل يومًا في حياتك. على الأقلّ ابحث عن الوقت في حياتك لتحصل على وقت حياتك.

دون إرادة العيش، لن تذهب إلى أيّ مكان. قرّر ما تريد واذهب إليه بحماس يشعر به كلّ من حولك. سوف تجعل إلهامك معديًا، صدّقني، وستظهر المساعدة الّتي لم تتوقّعها أبدًا. الرّحلة هي ما تدور حوله، وليس فقط الوجهة.

الفصل العاشر

الألمُ ضروريّ

الحياة هديّة غير مرغوبة
(ما فقدتهُ في حياتكَ ليس أنت)
المعاناة تجبرنا على التّغيير. لا نحبّ التّغيير ونخشى ذلك ونحاربه معظم الوقت. نودّ أن نبقى في أماكن مألوفة عاطفيًّا على الرّغم من أنّ هذه الأماكن في بعض الأحيان ليست صحّيّة بالنّسبة إلينا. في بعض الأحيان، تكون المعاناة كبيرة للغاية لدرجة أنّنا يجب أن نستسلم. نستسلم للقديم ونبدأ من جديد. غالبًا ما يكون الألم الّذي نعاني منه هو الذي يقودنا، ليس فقط إلى حياة مختلفة، ولكن إلى حياة أكثر ثراءً وفائدة.
دنيس وولي
نصيحة المدرّب العاشرة
سأطلب منك في هذا الفصل أن تنظرَ إلى الخسارة بوصفها وسيلة لتقوية روحك. قد يبدو هذا غريبًا في البداية، لكنّ الخسارة ليست سوى نتيجة حتميّة بمرور الوقت. كتبت إحدى السّيّدات المصابات بالسّرطان وكانت على وشك فقدان جزء من جسدها، "هل يمكننا التّخلّص من الأشياء أثناء مرورنا في الحياة حتّى يتسنّى لنا تحسين الميزات الأخرى؟"
أتذكّر أنّني كنت أقف في الفناء مع ابننا، جيف، وهو بستانيّ يتحدّث عن مدى الصّعوبة الّتي واجهتها في تقليم النّباتات والأشجار الحيّة. شعرت بعدم ارتياح شديد بقطع فرع حيّ. ذكّرني جيف أنّه لم يكن لديّ أيّ مشكلة في غرفة العمليّات بقطع أجزاء من شخص كان مريضًا أو لم يعد مفيدًا. قلت إنّهُ بإمكاني فعل ذلك لأنّه ساعد الشخص على أن يكون بصحّة جيّدة، وقال ابني إنّ الشّيء نفسه ينطبق عليه عندما قام بتقليم شجرة أو نبات. لقد ساعدتني كلماته على فهم الحاجة للتّخلّي عن بعض الأشياء حتّى نتمكّن من الازدهار والبقاء.
يمكن أن يكون الألم والخسارة معلّمين، ومرشدين رائعين. يساعداننا على تعريف أنفسنا وتغذيتها وحمايتها. عندما نكون جائعين، نسعى إلى الغذاء، وتجربة الألم أو الخسارة تقودنا إلى القيام بالشّيء نفسه. يصبح الألم العاطفيّ مدمّرًا عندما تستغرق الخسارة كلّ تركيزنا، بدلاً من التّركيز على ما تبقّى لدينا. الحيوانات لديها بتر، وعلى حدّ قول طبيب بيطريّ، "استيقظ ولعق وجوه أصحابها". مازالوا قادرين على المحبّة والشّعور بالكمال.
يمكن أن يكون الخوف من الخسارة مؤلمًا مثل الخسارة نفسها. يجب أن نتذكّر أنّ الخسارة جزء من الحياة؛ إنّها حقيقة لا مفرّ منها. في ضوء ذلك، هل ينبغي النّظر إلى الشّيخوخة أو حتّى الإعاقة على أنّها خسارة؟ لماذا لا نرى أنّهما دليل على الشجاعة ومصدر للحكمة؟ قابلت ذات مرّة شابّة وُلدت دون أسلحة، وتعلّمت منها ألّا أراها معاقة بل ممكّنة بشكل لا يصدّق، لأنّها قادرة على الكتابة بقلم بين أصابعها.
أنت وحدك تقرّر ما إذا كنت تريد أن يتمّ تعريفك بما فقدته أو من أنت حقًّا. بعض النّاس لا يستطيعون فصل أنفسهم عن مرضهم وآلامهم. إنّها طريقتهم في جلب الانتباه. أفضّل خيارا آخر. لا أعرّف نفسي بأجزاء جسدي بل بروحي وموقفي تجاه الحياة. أحاول أن أكون مثل الكلب الّذي أعرفه وقد ولد بساقين فقط وما زال يستمتع كلّ يوم بالقفز حول الفناء.

المرّة الوحيدة الّتي ستكون فيها مثاليّا على الإطلاق هي عندما تغادر جسمك. فقط لا ترتكب خطأ الإقلاع عن التّدخين لأن الحياة تؤلم. تذكّر، يمكنك دائمًا أن تبدأ من جديد وتجد الفرح بغضّ النّظر عن ظروفك.

ستساعدك التّمارين التّالية على تجاوز ألمك وخسائرك وإيجاد طرق جديدة لتغذية نفسك ومن تحبّ.

التّمرين السّادس والأربعون
أدواتٌ للعلاج

اصنع كنزكَ الخاصّ

بينما نكبر ونواجه مشاكل الحياة والانكسار - عندما ندرك ذلك، على حدّ تعبير أحد أبنائنا في يوم سيّئ، "الحياة سيّئة" - يحتاج معظمنا إلى المساعدة في إيجاد طريقنا. ربّما عندما نشأنا، لم يتمّ تزويدنا بالأدوات اللّازمة، أو أنّنا لم نتدرّب جيّدًا على كيفيّة استخدامها. من خلال هذا التّمرين، ستقوم بتحديد الأدوات الّتي تحتاجها وجمعها، بحيث تكون دائمًا في متناولك.

فكّر في الأشياء الّتي تحتاجها لتجد طريقك في حياتك الآن. ما الأدوات الّتي ستساعد؟ يمكن أن تكون الأدوات المادّيّة مفيدة، لكنّها ليست الإجابة الوحيدة. حتّى أفضل الأدوات الميكانيكيّة تنكسر. ما هي الأدوات العاطفيّة والرّوحيّة الّتي يمكنك الوثوق بها والاعتماد عليها؟ قد تشمل هذه الأقارب أو الأصدقاء أو الصّلاة أو القوّة الدّاخليّة. بالنّسبة إلى الجميع، يعدّ قبول الذّات ومعرفة أنك من أصل إلهيّ أمرًا ضروريًّا. ستكون هذه الأدوات الرّوحيّة موجودة دائمًا لدعمك ودعمك.

الآن اكتب قائمة أدوات الموارد الخاصّة بك على قصاصات الورق. خذ صندوقًا صغيرًا، وقم بتسميته على صندوق الكنز الخاصّ بك، وضع هذه الزّلات فيه لحفظه. في أوقات الشّدّة أو الاضطراب، افتح صندوق الكنز الخاصّ بك واستخرج الأدوات الّتي تحتاجها. ضع صندوق الكنز الخاصّ بك حيث ستراه كلّ يوم. بعد ذلك، في أيّ وقت تحتاج فيه إلى المساعدة خلال يوم واحد، يمكنك سحب ورقة لتذكيرك بالموارد المتاحة لك دائمًا.

التّمرين السّابع والأربعون
ازرع بذرة

حياة جديدة من الحزن

كان لدى عائلتنا العديد من الحيوانات الأليفة على مرّ السّنين، وعندما يموتون، كنت دائمًا أدفنهم في فناء المنزل. في البداية، في كلّ مرّة أمشي فيها بمقابرهم، كنت أضيف صخرة إلى النّصب الّذي بنتيه. ذات يوم حدث لي أنّه إذا تمكّنت الحيوانات الأليفة من العودة والتّحدّث معي، فسيخبرونني أن أحضر لهم زهرة بدلاً من ذلك. بمجرّد أن بدأت في القيام بذلك، شعرت بتغيّر في التّجربة. الآن كنت أبحث عن شيء جميل لمشاركته مع أرواحهم، ومع أيّ شخص آخر سار بجوار نصبهم الحجريّ.

تقوم الطّبيعة بذلك بشكل تلقائيّ. من الموت تأتي حياة جديدة. يغذي ويطعم ما لا يزال على قيد الحياة. عندما تكون لدينا خسارة، يكون لدينا قرار نتّخذه. ماذا نفعل بالتّجربة؟ هل نبقى مريرين في الله والحياة، ونمضي حياتنا في حزنٍ وأنين، أم نبدأ حياة جديدة ونجلب زهرة إلى العالم؟

فكّر في خسائرك واسأل نفسك كيف يمكن استخدامها لخلق حياة جديدة. بعد فقدان أحد الأحبّاء، ستجدُ طريقة رائعة لرؤية حياة جديدة من الحزن، هي زراعة الزّهور في موقع القبر، أو إنشاء حديقة تذكاريّة للشّخص. في هذا التّمرين، اشترِ نباتًا لتكريم شخص مات؛ ازرع بعض النّباتات وشاهدها وهي تنمو وتخلقُ حياة جديدة. أو تبرّع بالمال لزراعة شجرة في الوطن الحبيب. سيحافظ ذلك على استمرار دورة الولادة والموت.

التّمرين الثّامن والأربعون
كن معطاءً

هدايا مجانيّة

عندما يعاني الآخرون، كيف يمكننا أن نمدّ يد المساعدة؟ إذا مات شخص مّا، لا يمكننا إعادة هذا الشّخص، ولا يمكننا علاج مشاكل شخص آخر أو إصلاحها. ومع ذلك، يمكننا إظهار التّعاطف والحبّ. يمكننا تقديم هديّة من أنفسنا. عندما نعطي دون توقّعات، فذاك هو الحبّ، وهو الشّيء الوحيد الّذي علينا جميعاً أن نعطيه. إنّ أفعال الحبّ والرّحمة هي الّتي نقدّمها معالجون رائعون؛ إنّهم يشفون ليس فقط من يعاني من الألم ولكن ألمنا أيضًا.

في هذا التّمرين، حدّد شخصًا يعاني، وقدّم هديّة من وقتك ومن نفسك للمساعدة في شفاء الشّخص. قد يكون هذا شخصًا تعرفه بالفعل، مثل صديق أو قريب، أو قد يكون شخصًا غريبًا - مثل شخص في مركز كبير، أو دار رعاية، أو مأوى للمشرّدين. تطوّع ليوم واحد. كن على استعداد لإعطاء نفسك ووقتك بحرّيّة. تعلّم العطاء وستتلقّى. صدّقوني، هذه هي الحقيقة. تبرّع من قلبك وشاهد السّحر الّذي يحدث في حياة شخصين، حياة المانح والمتلقّي.

التّمرين التّاسع والأربعون
انظر إلى الخلف

ضوءٌ يلوحُ من الظّلام

يصبح الفحم تحت الضّغط ماسة. كم عدد الماسات المدفونة في حياتك، الّتي تنتظر الكشف عنها؟ يجب أن نتعلّم أن نرى صعوبات الحياة على أنّها بركات تساعدنا على أن نصبح بشرًا كاملين. خوفًا من معظمنا، يتجنّب النّظر في اللّحظات المظلمة من حياتنا؛ بدلاً من تجربة الألم، نختار الخدر. ومع ذلك، فإنّ الصّعوبات الّتي نواجهها وكيفيّة استجابتنا لها هي ما يحدّدنا. في هذا التّمرين، انظر إلى حياتك وحدّد ثلاثا من أصعب لحظاتك. ثمّ حدّد لكلّ منها شيئًا جيّدًا حدث بعد ذلك، لم يكن ليحدث لو لم يقع الحدث غير المرغوب فيه.

الحياة مليئة بعمليّات إعادة التّوجيه. المفتاح هو العيش في الوقت الحاليّ وتجربة الأحداث، ولكن مع عدم السّماح لها بالتأثير على نظرتك وموقفك بطريقة تدمّر مستقبلك. حافظ على عقل منفتح، وشاهد ما يحدث. عندما كان والدي في الثّانية عشرة من عمره، توفّي والده. كانت كارثة على عائلته. ولكن في وقت لاحق من العمر وصف والدي ذلك بأنّه أحد أفضل الأشياء الّتي حدثت في حياته على الإطلاق، فقد علّمه كيفيّة البقاء، وأن يكون لطيفًا ومساعدًا للآخرين، وأن يتعرّف على ما هو مفيد حقًّا في الحياة.

أثناء مراجعة الأحداث غير المرغوب فيها في حياتك، تأكّد من تدوين أفكارك ومشاعرك، وإدراج جميع النّتائج الإيجابيّة غير المتوقّعة. هذه الماسات الخاصّة بك. وباستخدام استعارة أخرى، فهذه هي النّباتات والفرص الجديدة الّتي نشأت من رماد حياتك وسمادها. علّم أطفالك وأصدقاءك وزملاءك أن يبقوا عقولهم منفتحة على المستقبل، وألّا يضيعوا في الأحداث الّتي تزعجهم. سيكونون ممتنّين لك إلى الأبد على الدّرس الّذي قدّمت. إذا اخترنا السّماح لهم، يمكن أن تصبح تجاربنا السّلبيّة أفضل مدرّسينا.

التّمرين الخمسون
عبّر عن حزنك

ارسم ألمك
يعرف العديد من الفنّانين العظماء أنّ الحزن والألم العاطفيّ يمكن أن يكونا مصدرًا للطّاقة الإبداعيّة بشكل لا يصدّق. يعمل بالطّريقة الأخرى كذلك. عندما ننخرط في نشاط إبداعيّ، يمكننا في بعض الأحيان الاستفادة من آبار من المشاعر العميقة الّتي لم ندرك وجودها. عندما تعبّر عن شغفك وحزنك الّذي لم يتمّ حلّه من خلال الإبداع، فإنّك تزوّد نفسك بمنفذ مادّيّ مطلوب بشدّة لعواطفك الخماسيّة.
في هذا التّمرين، تذكّر وقتًا مؤلمًا أو صعبًا، ثمّ ارسم عواطفك. استخدم الفرشاة أو أصابعك؛ اختر أيّ نوع من الطّلاء وأيّ سطح فارغ - لوحة قماشيّة أو ورق أبيض أو حائط. ابدأ بأيّ لون يتّصل بك، ثمّ رشّه، واستخدم يديك أو فرشاتك لنشره، ودع العاطفة تنتقل من خلال يديك إلى الصّفحة. كن مجرّدًا، ما لم يكن رسم المشهد طبيعيًّا. لا يمكنك فعل ذلك بشكل خاطئ. لن يقوم أحد بتصنيف فنّك. عندما تشارك في الخلق، ستصبح أقلّ وعيا بجسدك. انتبه لمشاعرك؛ هل هي أكثر أم أقل أم مختلفة عمّا كنت تتوقّع؟ عند الانتهاء، لا تحكم على نفسك أو من خلقك؛ معجب بما قمت بإنشائه، ولكن تذكّر أنّ التّعلّم الحقيقيّ يحدث أثناء إنشائك. تذكّر تجربة هذا التّمرين في أيّ وقت تشعر فيه بالألم أو الخسارة أو بمشاعر عميقة.

الفصل الحادي عشر

أصدقاء لهم فراء

النّموذج المثاليّ يولدُ مع معطف فرويٍّ
الحيوانات أصدقاء مقبولون،
لا يسألون أيّ أسئلة، ولا ينتقدون.
جورج إليوت

نصيحة المدرّب الحادية عشرة

الحيوانات معلّمون رائعون. لا توجد قدوة أفضل من مخلوق فروي لإظهار التّسامح مع الآخرين وقبول النّقد. في بعض النّواحي، إذا بدأنا جميعًا في التّصرّف مثل الحيوانات، أعتقد أنّه سيكون هناك عدد أقلّ من المشاكل في العالم. إنّهم يعلّموننا حقًّا كيفيّة احترام جميع أشكال الحياة وأنماطها، ويؤكّدون أنّ القدرة على الحبّ والشّعور والعقل لا تقتصر على جنسنا البشريّ وحده. تستفيد أرواحنا عندما نمدّ حبّنا وتعاطفنا إلى جميع مخلوقات الأرض، وعندما نقبل مساعدتهم ودعمهم أيضًا.

يمكن للحيوانات أن تلعب العديد من الأدوار في حياتك، من صديق إلى رفيق إلى حامي. يجلبون لك الفرح والضّحك. إنّ رعاية حيوان - سواء أكان كلبًا أم قطًّا أم الهامستر أم طائرًا أم سمكة ذهبيّة - ستساعدك على معرفة نفسك بشكل أفضل وعيش حياة أكثر صحّة. في دراسة أستراليّة، كان معدّل الوفيات بين أولئك الّذين أصيبوا بنوبة قلبيّة وعادوا إلى منزل يحتوي على كلب أقلّ ب ٦ في المائة في العام التّالي؛ أولئك الّذين ليس لديهم كلب في المنزل لديهم معدّل وفاة أقرب إلى ٣٠ في المئة. هل تريد التّوفير في النّفقات الطّبّيّة؟ الحصول على كلب!

أنا دائمًا أعلّم النّاس أنّه عندما تكون في شكّ - عندما لا تكون متأكّدًا من الشّيء الصّحيح الّذي يجب فعله - تذكّر WWLD. بعبارة أخرى، ماذا سيفعل لاسي؟ كان لاسي دائمًا لطيفًا، ومخلصًا، وواقيًا، ومحفّزًا بالحبّ. أيضًا، عند التّعامل مع الآخرين، أحاول اتّباع نصيحة الطّبيب البيطريّ لتدريب الكلاب: استخدم المكافآت بدلاً من العقاب؛ إظهار الحبّ والثّقة والاحترام دائمًا؛ والالتزام بالاتّساق.

نعلّم أطفالنا أن يكون لهم تقديس للحياة، لأنّ أرضنا وبيتنا كانا مليئين بالحيوانات من جميع الأنواع. كانت الحيوانات المائة الّتي نعتني بها أقلّ صعوبة من أطفالنا الخمسة. لم يكن لدى الحيوانات الأليفة أبدًا كلمة غير لطيفة لقولها، حتّى عندما أغلقتها عن غير قصد.

ستساعدك التّمارين التّالية على تكوين صداقات جديدة.

التّمرين الواحد والخمسون
اختر شيئا مفضّلا

قيم الحيوان

تحتوي مملكة الحيوان على العديد من الأصناف المتنوّعة، لكلّ منها شخصيّة متميّزة وقدرات فريدة. على الرّغم من أنّه قد يكون لدينا جميعًا هياكل وألوان متشابهة في الدّاخل، إلّا أنّنا مختلفون جدًّا من الخارج. أعتقد أنّ هذا من أجل التّقدير وتعزيز قدراتنا الفريدة وشخصيّتنا.

هل لديك بالفعل حيوان مفضّل؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فكّر في واحد منذ الآن. ما هو الحيوان الّذي ترتبط به وتعجب به بسبب صفاته وشخصيّته الخاصّة؟ اكتب قائمة بالصّفات والخصائص الشّخصيّة الّتي تجذبك إلى هذا المخلوق المحدّد. الآن اقرأ القائمة للأشخاص الّذين يعرفونك جيّدًا واسألهم، من يعتقدون أنّها تصفها؟ صحيح، أنت.

يمكنك التّفكير في هذا الحيوان على أنّه الطّوطم أو المعلّم الخاصّ، ومحاكاة ذلك في حياتك، واستدعاؤه للإرشاد عند الحاجة. مع مرور الوقت وما سيطرأ عليك من تغييرات، قد يأخذ حيوانك الطّوطمي أشكالًا مختلفة.

التّمرين الثّاني والخمسون
ساعد حيوانا محتاجا

مدّ يد المساعدة

فوائد مساعدة الآخرين تشملُ مملكة الحيوان أيضًا. إنّها تجربة مرضيّة ومجزية أن تمدّ يد المساعدة لحيوان مّا، سواء أكان ذلك في ملجأ للحيوانات أم في حديقة للحيوانات أم خلال مسيرة أم في الفناء الأماميّ الخاصّ بك عن طريق تحويله إلى محميّة للحياة البرّيّة.

لإنجاز هذا التّمرين، اختر طريقة واحدة لمساعدة الحيوانات المحتاجة. واحدة من أفضل الطّرق وأسهلها هي الذّهاب إلى مأوى الحيوانات المحلّيّة والتّطوّع ليوم واحد. اسأل عمّا إذا كان بإمكانك المساعدة عن طريق المشي للكلاب، أو مداعبة القطط أو إطعامها، أو تربية الحيوانات. إذا استطعت، اجعل هذا حدثًا منتظمًا. ولكن كن حذرًا: حتّى إذا كنت لا تنوي أن تتبنّى حيوانا، فقد تجد أحدهم يتبنّاك. إذا كان تبنّي حيوان بشكل دائم غير ممكن، فستستمرّ أنت والحيوانات في الاستفادة من وقتك معهم في الملجأ.

قد تشمل الخيارات الأخرى التّطوّع للجلوس إلى إحدى الحيوانات الأليفة لأحد جيرانك. يمكنك أن تكون بمثابة دار رعاية مؤقّتة للجراء والقطط الصّغيرة المولودة حديثًا. هناك العديد من المنظّمات الحيوانيّة، مثل الكلاب المرشدة للمكفوفين، الّتي يمكن أن تستخدم المتطوّعين، ويمكنك الدّعم من خلال تبرّعاتك. فكّر في المهارات والمواهب الّتي لديك لتقديمها. ربّما يمكنك كتابة رسالة إخباريّة لمنظّمة حيوانيّة، أو المساعدة في التّخطيط لجمع الأموال، أو إنقاذ الحيوانات المتضرّرة أو نقلها إلى منازل جديدة، أو المساعدة في بناء ملجأ. أنت تعرف مهاراتك، لذا دع قلبك يقودكَ في ذلكَ.

التّمرين الثّالث والخمسون
قصص الحيوان

اقرأ كتابًا جيّدًا

هناك العديد من الكتب الرّائعة الّتي تصف ما يمكن أن تعلّمنا إيّاه الحيوانات، وكيف تساعد في إضفاء الطّابع الإنسانيّ عليها. أحد الأشياء الرّائعة الّتي يجب البدء بها "الحيوانات كمعلّمين ومعالجين"، مؤلّف صديقي سوزان تشيرناكماكلروي. بينما تقرأ قصص الحيوانات في كتابها، ستظهر العديد من الدّروس الّتي يمكنك دمجها في حياتك.

عندما كبرت كنت أقرأ جميع قصص لاسي، وما زلت أحبّها. تعدّ قراءة القصص عن الحيوانات وتجاربها وسلوكها طريقة رائعة لتعليم أطفالك ما يحتاجونه من قيم، فضلا عن الطّيبة. هناك كتب عن الاتّصال بالحيوانات يمكن أن تعلّمك كيفيّة التّواصل والعيش في وئام مع حيوانك الأليف. أعلم من التّجربة أنّه يعمل حقًّا. الحيوانات بديهيّة بشكل لا يصدّق، وأنا متأكّد من أنّك سمعت جميع القصص عن كيفيّة إنقاذ الأطفال الغارقين أو الرّكض للمساعدة عندما يصاب شخص مّا ولا يمكنه التّحرّك.

قصة سوزان ماكلروي الحيوانيّة مذهلة مثل أيّ قصّة. تمّ تشخيص مرض سوزان بالسّرطان وأخبرت أنّ لديها عامًا واحدا للعيش فيه. عاشت بمفردها، وفي أحد الأيّام سمحت لقطّ ضال بالدّخولِ إلى عالمها. أطلقت على القطّة اسم فلورا وأخذتها إلى الطّبيب البيطريّ للتّأكّد من أنّها بصحّة جيّدة. فحص الطّبيب البيطريّ فلورا وأخبر سوزان أنّ فلورا مصابة بسرطان الدّم السنوري وأنّ لديها سنة واحدة للعيش. عادت سوزان إلى المنزل مكتئبة تمامًا، لكنّها لاحظت أنّ قطّتها لم تكن كذلك. لذا فكّرت، ربّما كانت فلورا تعرف شيئا لا أعرفه. بدأت سوزان تتصرّف مثل فلورا، وتأخذ القيلولة، وتسأل عمّا تحتاجه، وتعيش أحلامها، ونتيجة لذلك، لا يزال كلاهما على قيد الحياة بعد أربعة عشر عامًا.

اعثر على كتاب عن الحيوانات الّتي تتّصل بك واسمح لصديق فروي جديد بدخول حياتك عبر صفحات كتاب.

التّمرين الرّابع والخمسون
تبنّ صديقًا

افتح منزلك وقلبك

لدى الولايات المتّحدة وفرة من الكلاب والقطط المشرّدة. ملاجئ الحيوانات مليئة بالمخلوقات المحبّة مع الكثير من العطاء، الّذين يبحثون فقط عن مالك جديد لأخذهم إلى المنزل. يتطلّب هذا التّمرين التزامًا أكثر من معظم الآخرين في هذا الكتاب. يطلب منك اعتماد حيوان أليف. إذا كان لديك حيوان أليف بالفعل ولا يمكنك أن تأخذ حيوانًا أليفًا آخر، أو إذا لم يكن الاحتفاظ بحيوان أليف مناسبًا لك، ففكّر على الأقلّ في اتّباع التّعليمات في التّمرين ٥٢.

انظر إلى أماكن المعيشة الخاصّة بك وفكّر في نوع الحيوانات الأليفة الّتي ستكون مناسبة بشكل جيّد. أتحدّث كثيرًا عن القطط والكلاب، ولكن كان لدينا ثعابين وأسماك، وحرباء وماعز، وطيور، والعديد من الأنواع الأخرى في منزلنا. ضع في اعتبارك نمط حياتك بالكامل عند تحديد نوع الحيوان الّذي ستتبنّاه. إذا كنت تسافر كثيرًا، فقد لا يكون الكلب الّذي يحتاج إلى الكثير من الاهتمام الشّخصيّ مناسبًا؛ النّظر في الأسماك أو الزّواحف بدلاً من ذلك. أيًا كان اختيارك، وفّر مساحة لها واحصل على المستلزمات الّتي تحتاجها لإنشاء بيئة صحّيّة.

عندما تكون مستعدًّا، انتقل إلى المتجر المحلّيّ للحيوانات الأليفة أو إلى مأوى للحيوانات. هناك بديل آخر وهو أخذ إجازة مع عائلتك وزيارة محميّة حيوانات في يوتا، الّتي تقوم بأشياء رائعة لإنقاذ جميع أنواع الحيوانات. قد يكون لديك حيوان معيّن في ذهنك، ولكن دع قلبك يختار الصّديق الجديد لإحضاره إلى المنزل عند الوصول إلى الملجأ. أو افعل ما أفعله، ودع الصّديق الجديد ينتقيك. عندما أسير في ملجأ، أنتظر لمعرفة من يركض ليحتضنني، ثمّ نذهب إلى المنزل معًا ونطلب من زوجتي، بوبي، السّماح لنا بالدّخول.

التّمرين الخامس والخمسون
ضع مساحة للّعب

لفّ الأشياء وفكّها
تشكّل الحيوانات الأليفة رفاقًا في اللعب وستساعد على إخراج الطّفل بداخلك. عندما نتفاعل مع البالغين، فإنّنا غالبًا ما نهتمّ بما يفكّرون به حول سلوكنا. ومع ذلك، مع الكلب، يمكنك النّزول على الأرض والتّدحرج واللّعب. ليس هذا جيّدًا للقلب وضغط الدّم فحسب، ولكنّه جيّد لراحة بالك. تؤكّد العديد من الدّراسات فوائد التّفاعل مع الحيوانات الأليفة، بغضّ النّظر عن نوعها. كلابنا تحبّ أن يكون لها بطن، وفي بعض الأحيان سوف يدخلون في مركز مجموعة دعم أعمل معها وأتدحرج. وأشير دائمًا إلى المجموعة بأنّ الكلاب معالجون أيضًا، وهم يعلّموننا أن نسأل عمّا نحتاج إليه، سواء أتمثّل الأمر في فرك البطن أم في عناق أم في وجبة خفيفة خاصّة.

اصطحب حيواناتك الأليفة معك عندما تذهب إلى الأماكن. المشي مع كلبك سيزيد من صحّتك ويطيل في عمرك. لدينا قطّة، تدعى ميراكل، تعتقد أنّها كلب وسوف تسير على مقود وتبقيني بصحبتها أينما ذهبت. لا تخشى المعجزة، وبمجرّد أن دخلت إليها في عرض للكلاب، حيث جلست بين عشرات الكلاب الّتي وجدتها مثيرة للاهتمام.

لذا، في هذا التمرين، العب ببساطة مع حيوانك الأليف، كلّ يوم. دع حيوانك الأليف يعلّمك كيفيّة تخفيف القيود الخاصّة بك واستعادة فرحتك في الحياة.

الحيوانات تعيش في الوقت الحاليّ ويمكنها أن تساعدنا على القيام بالشّيء نفسه، لترك مخاوفنا بشأن الغد. تعرف حيواناتنا الأليفة أنّ القلق لا يجدي، في حين أنّ فرك البطن أو القيلولة يمكن أن يفعل الكثير.

الفصل الثّاني عشر

الأحلام، اللّوحات والرّموز

اللّوحة الفارغة يمكنها أن تكون عملًا فنّيًّا

الخيال هو الوصول إلى العقل... قصف العقل الواعي بالأفكار والنّبضات والصّور وكلّ نوع من الظّواهر النّفسيّة الّتي تنهض من اللّاوعي. إنّها القدرة على حلم الأحلام ورؤية الرّؤى.

رولي ماي

نصيحة المدرّب الثّانية عشرة

لماذا لم يخلق الله لغة مشتركة يمكننا جميعًا التّحدّث بها، حتّى يكون التّواصل أسهل؟ في الواقع، هناك لغة عالميّة، لغة الرموز، تتحدّث إلينا جميعًا. وكلّنا قادر على الوصول إلى هذه اللغة من خلال أحلامنا وخيالاتنا.

أعتقد أنّنا ننام للسّماح للجزء الموصول من أذهاننا بالوعي الأكبر، حتّى تتاح له الفرصة للتّعبير عن نفسه. تأتي العديد من الحلول للمشاكل والأفكار الإبداعيّة من خلال الأحلام. من خلال العمل مع أحلامنا، يمكننا أن نتعلّم كمّيّة مذهلة عن المشهد الدّاخليّ لأنفسنا وأرواحنا.

يتمّ اكتشاف الرّموز واختراعها. تأتي المعاني المرتبطة بها من مكان عميق داخلنا يرتبط بكامل الخليقة. يمكن لأيّ شخص رسم الرّموز، ويمكن لأيّ شخص فهمها. يمكنني السّفر إلى أيّ مكان على هذا الكوكب مع صندوق من الطّباشير، وتفسير الرّسومات من قبل أشخاص لا أفهم لغتهم المنطوقة. عندما أرى دائرة أو مثلّثًا، يمكن أن يمثّل جوانب مختلفة من الشّخصيّة. عندما أرى شجرة، قد تكون رمزا لحياة بأكملها.

خذ الوقت الكافي للانتباه إلى أحلامك، وارسم عندما تكون في صراع، ودع الرّموز الّتي تظهر تقودك. لا يستطيع التّفكير وحده الاستفادة من أسرار العقل. ستوفّر لك التّمارين التّالية عدّة طرق للبدء في استخدام الأحلام والرّسومات والرّموز لخلق حياة ذات معنى أكبر.

التّمرين السّادس والخمسون
مجلّة الأحلام

افهم أحلامك

عندما تعمل مع أحلامك، ستجد نفسك أكثر وعيًا في يقظتك. يسجّل الكثير من النّاس أحلامهم ويعملون على أن يصبحوا واعين خلالها كطريقة للعلاج الذّاتيّ. يستخدم البعض الآخر الأحلام للإجابة عن أسئلة محدّدة في حياتهم.

لمدّة أسبوع واحد على الأقلّ، احتفظ بمجلّة الأحلام، على الرّغم من أنّني أوصي بشدّة بالكتابة في مجلّة الأحلام كممارسة مستمرّة. قبل أن تنام ليلًا، اطرح سؤالاً للرّدّ عليه؛ يمكنك كتابة هذا السّؤال على قطعة من الورق ووضعه تحت وسادتك. احتفظ بدفترتك وقلمك بجانب السّرير، وعندما تستيقظ في الصّباح، أو في أيّ وقت، دوّن ما أمكن لك تذكّره من الأحلام.

كلّ شيء في الحلم جزء منك. اكتب جميع الصّور والتّجارب بأكبر قدر ممكن من التّفاصيل. تصرّف كما لو كنت تشرح حلمك إلى كائنات فضائيّة، وصف كلّ شيء.

لغة الحلم رمزيّة. قد يكون معنى بعض الرّموز واضحًا على الفور، في حين أنّ البعض الآخر أكثر صعوبة. كلّما طال اهتمامك بأحلامك، كلّما تمكّنت من تفسيرها بشكل أفضل. إذا استمرّ الحلم في تكرار نفسه، فذلك لأنّك لا تستجيب لما يقوله لك أو يطلب منك. انتبه جيّدًا إلى الأحلام المتكرّرة لرسائل أعمق عن حياتك، وبشكل عامّ تأكّد من ملاحظة أيّ مواضيع متكرّرة.

التّمرين السّابع والخمسون
رموز مفهومة

ضع ماندالا التّأمّل الخاصّة بكَ

يمكن أن يكون استخدام الرّموز أداة فعّالة للغاية، للحصول على نظرة ثاقبة. كلمة ماندالا هي السّنسكريتيّة لكلمة "دائرة". الماندالا هي رمز هنديّ قديم يمثّل الكمال، ويمكن أن تكشف الكثير عن اللّاوعي. في البوذيّة التّيبيتيّة يتمّ استخدامها كوسيلة للتّأمّل. في هذا التّمرين، ستقوم بإنشاء ماندالا شخصيّة خاصّة بك تمثّل الجوانب المختلفة من نفسك.

ارسم دائرة كبيرة على ورقة. يمكن تقسيم الدّائرة إلى أرباع، حيث يمثّل كلّ قسم جانبًا مختلفًا من حياتك. يمكن أيضًا تقسيمه عبر الوسط، حيث يمثّل الجزء العلويّ روحك وفؤادكَ، ويمثّل السّفليّ جسمك وممتلكاتك الأرضيّة. قرّر كيف تريد تقسيم دائرتك وما سيمثّله كلّ قسم، وفكّر في الرّموز والألوان والتّصميمات المراد تضمينها. كن مبدعا.

يجب أن يكون لكلّ كائن ترسمه أهمّيّة بالنّسبة إليك وأن يمثّل رؤيتك. دع الحدس يرشدك قدر الإمكان. عندما تفكّر في جسدك، ما هي الألوان، والأنماط، والآلهة، والحيوانات، والرّموز، الّتي تتبادر إلى الذّهن؟ لا تخمّن في اختياراتك، ولا بأس في التّمرّن مع العديد من التّصاميم قبل اتّخاذ قرار بشأن التّصميم النّهائيّ.

عندما تنتهي من إنشاء هذا الرّمز الشّخصيّ، قم بتعليقه في مكان يمكنك فيه التّأمّل في الصّورة ودعه يتحدّث إليك.

التّمرين الثّامن والخمسون
احصل على أقلامك الملوّنة الخاصّة

ما الّذي تقولهُ الرّؤية الفنّية عنك؟

يجب أن يكون لجميع البالغين صندوق كبير من الطّباشير الملوّن. إنّها أداة رائعة للتّعبير عن الذّات. لهذا التّمرين، التقط صندوقًا بمجموعة كاملة من الألوان، ولوح رسم بحجم جيّد من الورق.

ثمّ قم بما يلي:

الخطوة الأولى:

ارسم صورة لمشهد خارجيّ، وأدرج شجرة فيه. لا تقرأ الخطوة الثّانية حتّى تنتهي من الرّسم.

الخطوة الثّانية:

تفسير الرّسم الخاصّ بك. لاحظ الآن كيف تكون الصّورة فارغة أو ممتلئة. ما هي الألوان الّتي اخترتها؟ يمثّل هذا الرّسم حياتك، وأمّا الشّجرة فتمثلك. بمعرفة ذلك، ماذا يقول الرّسم الخاصّ بك، عن شعورك حول بيئتك الشّخصيّة بك ونفسك؟ هل تزهر أم تتضاءل؟ ما مدى أهمّيّتك في مخطّط الأشياء؟

التّمرين التّاسع والخمسون
اعثر على بنسات

ابحث عن رموز
بينما تسير على طول ما تعتقد أنّه طريقك الإلهيّ في الحياة، انتبه إلى الرّسائل الّتي تتلقّاها خلال أنشطتك اليوميّة للتّحقّق من أنّك على الطّريق الصحيحة. في حياتي الخاصّة، أبحث عن البنسات كرمز أتحرّك فيه في الاتّجاه الصّحيح وفي المكان المناسب. في كلّ مرّة أجد فيها بنسًا، أتأكّد من جديد أنّني على الطّريق الصحيحة. أستخدمها كرسالة تؤكّد اتّجاه حياتي.
بمجرّد العثور على قرش، الرّمز الّذي اخترته، أحتفظ به في جيبي حتّى أتمكّن دائمًا من الوصول عندما أحتاج إلى الاطمئنان. إنّه تذكير بأنّني أستطيع أن أجد معنى، في أكثر الأماكن الّتي لا يمكن تصوّرها. في الحقيقة، في منزلي لديّ جرّة مليئة بنقود صغيرة أستخدمها في الانتشار ليجدها الآخرون أيضًا.
لمدّة أسبوع، ابحث عن الرّموز على طول مسار حياتك، ودعها ترشدك في الاتّجاه الصّحيح.

التمرين السّتّون
رموز العلاج

ابن هيكلك الشّخصيّ

على مدار التّاريخ، استخدم النّاس الهياكل لخلق نقطة ملموسة، للتّركيز على الصّلاة والتّأمّل والجمال. يمكن أن يؤدّي إنشاء مذبح واستخدامه إلى تعزيز شعورك بالرّفاهية وتقديم العديد من الفوائد. يوفّر مكانًا لتركيز طاقتك، وطلب التّوجيه الإلهيّ، وإظهار امتنانك.

يمكنك إنشاء مذبح شخصيّ في منزلك أو مكتبك. أوّلاً، قرّر كيف تريد أن يبدو الهيكل، وكيف سيتمّ صنعه. تريده أن يجلب لك الشّعور بالسّلام عندما تقترب منه، لذلك حدّد موادّ مثل الحرير أو الزّهور أو الأحجار الملوّنة - وهو شيء تجده هادئًا.

بعد ذلك حدّد الغرض الّذي تقوم بإنشاء المذبح من أجله. ما الّذي تسعى إليه؟ يمكنك تصميم مذابح لجلب الرّغبات المادّيّة، وكذلك لتلبية الاحتياجات الرّوحيّة. حدّد الأشياء الّتي لها أهمّيّة بالنّسبة إليك. قد تختار تماثيل لشخصيّات رمزيّة أو دينيّة مثل وان يين، إلهة الرّحمة البوذيّة، أو غيرها من الشّخصيات والآلهة الأسطوريّة. كلّ شيء سيكون مناسبا متى كان له معنى عندك. قد تكون الخيارات الأخرى هي الرّيش أو الشّموع أو الأجراس، أو الزّهور أو قلوب الحلوى أو الأصداف، أو البطاقات أو الأغراض أو الهدايا من الأحبّاء، أو الصّور.

بعد اكتمال المذبح، ركّز على نيّتك وعلى الشّعور الّذي تتلقّاه من خلقك. اقضِ وقتًا أمام الهيكل في الصّلاة أو التّأمّل، واسمح بإجابات واتّجاهات تأتي من الآلهة. ثمّ قدّم الشّكر ومن ثمّة عد إلى العالم، واستثمر ما تلقّيته.

الفصل الثّالث عشر
التّحفيز

انهض واستمرّ
إنّ الدّافع ليس مسألة قوّة إرادة، بل مسألة قوّة رغبة.
بول كاراسيك
نصيحة المدرّب الثّالثة عشر
في بعض الأيّام يكون من الصّعب العثور على الدّافع للنّهوض وللقيام بأيّ شيء. إنّ معرفة ما يحفّزك أمر مهمّ للغاية من أجل المشاركة الكاملة في الحياة. دون حافز سوف تضيعُ أمامك العديد من الفرص.
ما الّذي يتطلّبه تحفيزك؟ هل تريد أن تشعر بشغف داخليّ أوّلاً؟ هل أنّ مسألة مساعدة الآخرين تقودك؟ أم أنّه من الصّعب عليك الحصول على دوافع ما لم يتمّ تهديدك ببعض العواقب السّيّئة؟ من المحتمل أن يكون الثّلاثة جميعًا صحيحين في وقت مّا، ومثلما يدفعنا الجوع إلى تناول الطّعام، فإنّ الألم والاكتئاب يحفّزاننا في بعض الأحيان على تغذية أنفسنا، ليصبحا في نهاية المطاف مورد بقائنا.
يمكن للخوف أن يكون محفزًا عظيمًا أيضًا، على الرّغم من أنّه قد يشلّك أيضًا إذا سمحت له بذلك. أتذكّر قصّة قالها القسّ نورمان فنسنت بيل، الّذي كتب قوّة التّفكير الإيجابيّ، قبل عدّة سنوات. كان رجل يسير إلى المنزل من العمل كلّ ليلة عبر مقبرة، من أجل تقصير رحلته إلى حدّ كبير. ذات ليلة، بينما كان يسير عبر المقبرة، سقط في قبر محفور حديثًا. حاول جاهدًا النّهوض، ولم يستطع الصّعود لأنّ الجانبين قد استمرّا في الانهيار. استسلم أخيرًا، وعندما لم يستجب أحد لاستغاثته، هدّأ من روعه، واستعدّ لقضاء اللّيل في القبر. بعد حوالي ساعة استيقظ عندما سقط رجل آخر في القبر. لم يكن لدى الزّميل الآخر أيّ فكرة عن وجود شخص مّا في القبر، وبدأ يحاول الصّعود. قال الرّجل الأوّل، وهو يحاول أن يكون مساعدًا: "لا فائدة. لن تخرج من هذا القبر". عند سماع هذه الكلمات، أطلق الرّجل الثّاني النّار الّتي كانت مثل قذيفة مدفع، على جانب القبر، فخرجَ بسرعة.
لذا مهما كان الأمر، عليك الاستمرار كي تستطيع النّهوض، افعل ذلك! ستساعدك التّمارين التّالية على اكتشاف ما يحفّزك.

التّمرين الواحد والسّتّون
الدّوافع الأساسيّة

نظام المكافأة

من السّهل عليك الحصول على حافز لإنجاز مهمّة، إذا كانت هناك مكافأة تنتظرك في النّهاية؟ يمكن أن تكون المكافآت محفّزات مفيدة للغاية، على الرّغم من أنّه إذا أصبح البحث عن مكافأة دافعك الرّئيسيّ في جميع الظّروف، فإنّ مصلحتك الذّاتيّة سوف تقف في طريق الدّوافع الأساسيّة مثل الرّحمة والكرم. عندما ترشدك المزيد من المشاعر الأنانيّة، سوف تكافئ نفسك والأشخاص الّذين يتأثّرون بأفعالك بما يتجاوز توقّعاتك.

ومع ذلك، يمكن أن يكون إنشاء نظام مكافأة صغير للمساعدة في تحفيز نفسك أمرًا إيجابيًّا ومفيدًا. في هذا التّمرين، حدّد مهمّة أو مهمّتين وجدت صعوبة في تنفيذهما - الأشياء الّتي قد لا تشعر بالعاطفة حيالها ولكن لا يزال عليك القيام بها - وقم بإعداد نظام المكافآت. قسّم المهمّة إلى أجزاء، وامنح نفسك شيئًا تتطلّع إليه بعد إكمال كلّ قطعة. قد تتضمّن المكافآت اصطحاب نفسك إلى الأفلام أو الخروج لتناول عشاء خاصّ.

عند الانتهاء من المهمّة، لاحظ مدى نجاح المكافآت. هل أحدثت فارقا؟ ما المكافآت الأخرى غير المادّيّة الّتي يمكن أن تتّخذها بديلا؟ احفر بعمق واكتشف دوافعك الأساسيّة. ماذا يقول عنها اختيارك للمكافآت؟

التّمرين الثّاني والستّون
أدر المفتاح

ماهي السّيارة الّتي تقودها؟
عندما تدخل سيّارتك، يجب عليك إدارة مفتاح المحرّك لبدء تشغيله. هل هناك شيء يمنعك من تشغيل المفتاح الخاصّ بك، والوقوف على المسرع، وتحريك حياتك؟ هل تشعر بأنّك عالق في الاتّجاه المعاكس أو غير قادر على التّحوّل من السّرعة المنخفضة، لأنّك تخشى المضيّ قدمًا والمجازفة؟
ربّما تكون المشكلة متمثّلة في نوع السّيّارة الّتي تقودها. في هذا التّمرين، تخيّل أنّك مركبة - ماذا ستكون؟ حافلة أو سيّارة رياضيّة؟ منزلا متنقّلا أو شاحنة جرّ؟ في بعض الأحيان نطوّر صورة لأنفسنا، أو ننزلق إلى أدوار، غير مرضيّة، وبالتّالي نفقد حافزنا. إذا كان هذا صحيحًا بالنّسبة إليك، اختبر سيّارة جديدة مجازًا هذا الأسبوع. إذا كنت شاحنة سحب - وقضيت كلّ وقتك في إنقاذ الجميع - وكنت طويل القامة للانزلاق في سيّارة رياضيّة، افعل ذلك! لا تبدأ في التّهوّر في الحياة، ولكن لا تخف من تغيير صورتك الذّاتيّة والخطوة على الغاز قليلاً.
لا حرج في كونك شاحنة جرّ إذا أعطيت حياتك معنى. ولكن توقّف واسأل نفسك إذا كنت في السّيّارة المناسبة وفي الاتّجاه الصّحيح. أعرف امرأة هدمت سيّارتها الجديدة. كان لديها تحكّم في السرعة، فضغطت على الزّرّ ثمّ بدأت في تصفيف شعرها. وأوضحت للشّرطة أنّها تعتقد أنّ نظام تثبيت السّرعة يعتني بكلّ شيء. هذه المرأة لم تفهم مركبتها - لذا فكّر في السّيّارة المناسبة للوصول بك إلى وجهتك.

التّمرين الثّالث والستّون
تنظيف الغرفة

دع غرفتكَ متجدّدة على الدّوام

بينما نسافر عبر الحياة، نجمع قدرًا كبيرًا من الأمتعة الحقيقيّة والمجازيّة، ويمكن دفن تأمّلاتنا ودوافعنا تحت هذه الكومة من الأشياء المتراكمة. جزء من الطّريقة الّتي يمكننا بها رعاية أنفسنا يتمثّل في الإفراج عن كلّ ما يحملهُ الماضي من سلبيّة بشكل دوريّ وإفساح المجال لنموّ جديد وإيجابي. تتمثّل مهمّتك في هذا التّمرين في تجديد عالمكَ الآن، عن طريق تنظيف جميع الفوضى، وما يزيدُ عن حاجتكَ جسديًّا وعاطفيًّا. مهما كان الموسم، فقد حان الوقت لتقوم بعمليّة تنظيف.

ابدأ بالعناصر المادّيّة الواضحة في خزائنك وأدراجك وخزائن المطبخ. تخلّص من كلّ شيء لم تعد تستخدمه؛ إحدى الطّرق لتحديد ما إذا كان هناك شيء مّا لا يزال مفيدًا، هي أن تسأل نفسك إذا كنت قد استخدمته خلال العام الماضي. إذا لم تقم بذلك، قم بتفريغها. تبرّع بعناصر قابلة للاستخدام لجمعيّتك الخيريّة المفضّلة. بالنّسبة إلى العناصر العاطفيّة، تخلّص منها في حفل صغير، وتعهّد بالحفاظ على الذّكريات حتّى أثناء التّخلّص من التّذكير المادّيّ. ثمّ أعد تنظيم كلّ شيء احتفظت به.

بينما تطهّر كلّ ما يرتبطُ بك، لا تكن قاسيًا جدًّا. في بعض الأحيان يمكن التّخلّص من العناصر القديمة ووضعها في الاستخدامات الجيّدة والجديدة؛ قد يكون البعض الآخر مهمًّا للغاية بحيث لا يمكن تركه. يمكنك إنشاء بداية جديدة والتّخلّص من الأمتعة القديمة دون البدء بالكامل.

عند الانتهاء، سيكون لديك مساحة لتلد حياة جديدة. دون مساحة واضحة للنّموّ، لا يمكنك الخروج في ضوء النّهار.

التّمرين الرّابع والسّتّون
تحفيز يوميّ

اقرأ كلّ يوم
هناك العديد من الكتب والمواقع الإلكترونيّة والنّشرات الإخباريّة الّتي تقدّم جرعات يوميّة من الإلهام. توفّر هذه الوسائط رسائل تذكير صغيرة تبقينا على الطّريق الصّحيحة. في هذا التّمرين، ابحث عن واحد على الأقلّ يناسبك واستخدمه. اطلب من أصدقائك أو في متجر الكتب المحلّي بعض توصيات عن الكتب الجيّدة. ابحث عن كتاب يحتوي على إدخالات لكلّ يوم من أيّام السّنة. احتفظ بواحدة بجانب سريرك، وواحدة على مائدة الإفطار، وواحدة في العمل. اطوِ زوايا الصّفحات المهمّة إلى الأسفل، وتأكّد من الممرّات الرّئيسيّة حتّى تتمكّن من التّركيز على رسائل معيّنة في الأيّام الّتي تشعر فيها حقًّا بالحاجة إلى الإلهام والتّحفيز. تقول إحدى الرّسائل الّتي تسبقني على مكتبي: "السّلام يأتي عندما تتخلّى عن الرّغبات، وليس من تحقيقها".
يمكنك الاحتفاظ بقرص مضغوط تحفيزيّ في السّيّارة للاستماع إليه أثناء القيادة، كما يمكنك توظيف الكمبيوتر في هذه المهمّة أيضًا. لمعرفة ما هو متاح على الإنترنت، اكتب عبارة "مواقع تحفيزيّة" في محرّك بحث مثل غوغل إضافة إلى أنّ هناك موقعين سيرسلان إليك رسائل ملهمة بشكلٍ يوميّ وهما
www.thedailymotivator.com
و www.strategiesforliving.com
مهما كانت الطّريقة الّتي تستخدمها، اعمل على الحفاظ على تركيزك وابق عقلك في سلام كلّ يوم.

التّمرين الخامس والستّون
مجهودات صغيرة

خطوة في الزّمن

في بعض الأحيان عندما تجد حافزك وطاقتك ينقصان بشدّة، قد يكون من الأفضل منح نفسك الإذن لوضع المهمّة جانباً والرّاحة. عند القيام بذلك، امنح نفسك تمريرة خالية من الذّنب واللّوم. في هذا التّمرين، حدّد مشروعًا طويل الأمد لم تتمكّن من إكماله لسبب أو لآخر، وفي الوقت الحاليّ، دعه يذهب.

ثمّ، عندما تعود إليك طاقتك وتحفيزك، ابدأ ببطء. لا تحاول التّعويض عن الوقت الضّائع، ولكن استمرّ في العمل بثبات حتّى تتعب. ستسمح لك السّرعة اللّطيفة بالبقاء متحفّزًا لفترة أطول، وتساعدك على إكمال مهمّتك دون أن تتعب. في بعض الأحيان، يمكن أن يساعدك البدء بجهود صغيرة في بناء الزّخم، حتّى يصبح المشروع مثيرًا للاهتمام ومرضيًّا للغاية لبدء مهاجمته بشغف. عندها ستبدأ في المغامرة خارج حدودك الطّبيعيّة - للتّفكير خارج الصّندوق، كما يقول المثل - وستصبح الأمور مثيرة حقًّا.

قسّم المهمّة إلى خطوات صغيرة. تبدأ كلّ رحلة بخطوة واحدة، وإذا واصلت التّحرّك، ستصل إلى خطّ النّهاية. عندما أجري ماراثونًا، أتقدّم خطوة واحدة ولا أفكّر في المسافة الّتي يجب أن أقطعها. أنا أركّز فقط على المضيّ قدمًا، وفي خاتمة المطاف سأصل إلى خطّ النّهاية. ذات مرّة سمعت إحدى المتفرّجات تقول: "جميعكم فائزون". لن أنسى هديّتها أبدًا. لذا تحرّكوا، وستجدون أنّه ليس كلّ ميل من الماراثون صعبًا؛ بعضها منحدر وسهل.

الفصل الرّابع عشر
كن ناشطًا

كن فاعلًا- حقّق ذلك الآن
طوال حياتك، هناك صوت يمكنك أنت سماعه فقط. صوت تصفه الأسطورة بـ "المكالمة". دعوة لتضفي على حياتكَ قيمة. اختيار المخاطر والنّعيم الفرديّ على المعلوم والآمن. قد تختار ألّا تسمع روحك. قد تفضّل بناء حياة داخل المجتمع، لتجنّب المخاطر. من الممكن أن تجد السّعادة في صندوق مألوف، حياة الرّاحة والتّحكّم. أو قد تختار أن تكون منفتحًا على التّجارب الجديدة، لتترك حدود تكييفك، للاستماع إلى المكالمة. ثمّ يجب عليك التّصرّف. إذا لم تسمعها أبدًا، فربّما لا يضيع شيء. إذا سمعتها وتجاهلتها، تضيع حياتك.
جينيفير جايمس
نصيحة المدرب الرّابعة عشر
إنّها حقيقة مثبتة: عندما نساعد الآخرين، نساعد أنفسنا. واحدة من أفضل التّدريبات لروحك، والطّريقة المؤكّدة لإضافة معنى أكبر على حياتك، هي الانخراط في قضيّة جيّدة أو منظّمة خيريّة. الخطوة الأولى هي النّهوض وتحريك نفسك. عندما تتحرّك، فإنّ كيمياء جسدكَ تتغيّر. أظهرت الدّراسات أنّ الموادّ الكيميائيّة المضادة للاكتئاب تنشأ في جسمك عند المشي وممارسة الرّياضة. بالإضافة إلى ذلك، يعيش المتطوّعون حياة أطول وأكثر صحّة. أتذكّر عندما بدأ وباء الإيدز أنّ أولئك المصابين بفيروس نقص المناعة البشريّة الّذين تطوّعوا لمساعدة الآخرين ظلّوا أصحّاء لفترة أطول.
عندما تصبح ناشطًا أو متطوّعًا، فأنت تعمل على تغيير يتجاوز ظروفك الشّخصية، وستجد نفسك مليئًا بالطّاقة. تمتدّ مكافآت جهودك، من نفسك ومن تحبّ إلى العالم كلّه.
لذا تحرّك وانخرط. ما تفعله ليس المشكلة طالما أنّك تفعل شيئًا. يمكنك التّخييم في الجزء العلويّ من خشب أحمر لإنقاذ الأشجار، أو التّطوّع لمساعدة المحتاجين في مدينتك، أو على الجانب الآخر من العالم - افعل كلّ ما يعنيه لك. يخبرنا فيزيائيّ الكمّ عن الرّغبة والرّغبة في تغيير العالم.
ستساعد التّمارين التّالية في توجيه رحلتك وتلبية نداء قلبك، وفي تحفيزك على المشاركة بشكل أكبر.

التّمرين السّادس والستّون
التّطوّع

كن مشاركًا

التّطوّع مهمّ جدًا لخلق حياة ذات معنى. يساعدك على تحديد ما أنت هنا لإنجازه، من خلال القيام بنشاط. في هذا التّمرين، اختر طريقة واحدة للتّطوّع في مجتمعك، واجعلها أكثر من صفقة واحدة. فكّر في الشّكل الصّحيح للخدمة بالنّسبة إليك. ما هي المهارات الّتي لديك؟ ما الّذي تستمتع به؟ من تودّ أن تخدم؟ هل تعرّض صديق أو قريب لتحدّي مرض أو إعاقة، وترغب أن تساعد في مكافحتها؟ هل؟ هل هناك قضيّة سياسية تجعلك تحترق؟ مهما كان اختيارك، فإنّ المفتاح بسيط: ابحث عن طريقة لخدمة الكائنات الحيّة، سواء أكانوا بشرًا أم حيوانات أم طبيعة.

تشمل الأنشطة التطوع في ملاجئ الحيوانات والمدارس، ودور العجزة، والمشاركة في الكشّافة، وبرامج الأخوة والأخوات الكبار، وهي أنشطة نبيلة من شأنها أن تسعد الآخرين. من الطّرق الأخرى الّتي أحاول أن أساعدها جمع الموادّ القابلة لإعادة التّدوير على جانب الطّريق، عن طريق جرف الثّلج أو قصّ العشب لكبار الجيران، عن طريق حمل الحزم وتعبئتها في شباك السّوبر ماركت، من خلال المساهمة في المؤسّسات الخيريّة مثل Habitat for Humanity، ووضع العلامات واللّافتات على طرق المدينة لجعلها أكثر أمانًا. لذا انهض، تحرّك، وساعد!

التّمرين السّابع والسّتّون
انضم إلى أحد النّوادي

شارك اهتماماتك ونمّها

طريقة بنّاءة أخرى لمساعدة مجتمعك، هي بعث نادي مع أشخاص آخرين لديهم اهتمامات وهوايات مماثلة. اعتبر هذا التّمرين خيارًا تطوّعيًّا بديلاً عن التّمرين ٦٦. عندما يكون لديك رغبة أو اهتمام مشترك، يتمّ إنجاز الأمور. هل أنت قلق بشأن حدائق الأحياء السّكنيّة أو المدارس؟ يمكنك رفقة آخرين، أن تكون القوّة الّتي تنظّمهم. هل لديك هواية مثل مشاهدة الطّيور؟ يمكنك جمع مراقبي الطّيور المحلّيّين بهدف إنشاء محميّة للطّيور أو المساعدة في إنشاء مغذّيات الطّيور في البرّيّة. بعض النّوادي الأكثر حماسة ممّا أعرف مُنظَّمة لإبطاء التّطوّر في المجتمعات، والحفاظ على المناطق الطّبيعيّة المفتوحة.

يمكنك البدء بحفلة في الجوار حتّى يتعرّف النّاس على بعضهم بعضًا، ثمّ يقومون بإعداد برنامج مراقبة مجتمعيّ. من خلال تحمّل المسؤوليّة عن مجتمعك، حتّى بطريقة صغيرة، يمكنك زيادة شبكتك الاجتماعيّة وخلق جوّ أكثر دفئا. العمل على تحقيق القيم المشتركة للمجتمع يبقيك نشطًا ويحسّن حياة الجميع.

التّمرين الثّامن والستّون
عش حياة شخصٍ مّا

الرّحمة والرّعاية

لكي تكون ناشطًا بالفعل، عليك أن تفهم ما يشعر به الآخرون، وأن تهتمّ بهم وبمحنهم بكلّ صدق. ما لا تختبره قد يكون من الصّعب فهمه بالكامل. يعيش السّيّاح والمواطنون تجربة مختلفة تمامًا. أعرف كطبيب أنّني لم أفهم حقًّا تجربة مرضاي حتّى أصبحت مريضًا. عندما تخرج من تجاربك الخاصّة، تقوم بتوسيع وجهة نظرك وتبدأ في اتّباع نهج إنسانيّ في الحياة.

في هذا التّمرين، اختر شخصًا تكون حياته عكس حياتك تقريبًا، وتخيّل نفسك مكان ذلك الشّخص؛ كن على دراية بما تشعر به، وبما قد يشعر به الشّخص ولماذا. ما الصّعوبات الّتي يواجهها هذا الشّخص أو الّتي لا تواجهها؟ كيف ستتعامل معهم إذا فعلت ذلك؟ عندما تعترف بالأشخاص الّذين يعانون من مشاكل أكثر منك وتتواصل معهم لمساعدتهم، فهذا يوفّر لحياتك معنى. عندما تصبح غير أنانيّ في الفكر والعمل، فإنّك تقلّص من التّركيز عن مشاكلك الخاصّة، وعندما تفعل ذلك، سوف تفاجأ بمدى شعورك الأفضل في حياتك.

في المرّة القادمة الّتي ترى فيها شخصا يعاني من حظّه، أو تلتقيه، فكّر في ما يجب أن يشعر به، وكيف وصل الشّخص إلى هناك. كن طيّبا. إذا لم تقدّم شيئًا أكثر من وقتك وتفكيرك، فستحدث فرقًا.

التّمرين التّاسع والسّتّون
تذكّر معتقداتك الأساسيّة

ما الّذي تعيشُ من أجلهِ؟
ما الّذي تؤمن به حقًا؟ من أو ما هو ربّ حياتك؟ في هذا التّمرين، ضع قائمة بمعتقداتك الحقيقيّة. عند الانتهاء، فكّر في الطّرق الّتي تؤثّر بها كلّ واحدة على حياتك والقرارات الّتي تتّخذها. هل تدرك هذه المعتقدات الأساسيّة في جميع أفعالك؟
إذا لم يكن الأمر كذلك، فما هي المعتقدات الّتي ترشدك بالفعل؟ ضع قائمة ثانية بهذه المعتقدات "غير الصّحّيّة"، الّتي تقودك إلى اتّخاذ خيارات سلبيّة. بالطّبع، نحن لا نسمّي عادة دوافعنا السّلبيّة "المعتقدات"، لكنّها تعمل بالطّريقة نفسها. ويمكنهم منعنا من مطابقة أفعالنا مع رغباتنا.
فكّر الآن في جميع الطّرق الّتي ستتغيّر بها أفعالك السّلبيّة إذا كانت مدفوعة بمعتقداتك الأساسيّة. من النّاحية المثاليّة، كيف تجلب الجمال والأمل إلى العالم بطريقة تمثّل الشّخص الّذي تريده؟ ضع قائمة أخيرة بالأشياء الّتي يمكنك القيام بها ولم تقم بها حتّى الآن، لتحقيق معتقداتك الأساسيّة في حياتك والعالم. احتفظ بهذه القائمة حيث يمكنك الرّجوع إليها كثيرًا، وقم بهذا التّمرين مرّة أخرى عندما تشعر أنّ حياتك لا تمثّل ما تعتقده.
إذا كانت لديك مشكلة في الخروج بهذه المعتقدات، فارجع إلى بعض المعلّمين العظماء، مثل بوذا، أو التّعاليم الموجودة في الكتاب المقدّس. اقرأ عن حكماء الماضي ونضالاتهم وعن الجهود الّتي بذلوها لتعليم الآخرين كيفيّة تجنّب دروس الحياة المؤلمة.
كن مستعدًّا للدّفاع عمّا تؤمن به، ولإخبار الآخرين به، والكتابة عنه، وللضّغط من أجل الأشياء الّتي تريد تغييرها.

التّمرين السّبعون
كن مدافعًا عن ذاتك

قاتل من أجل حقوقك

العالم مغمور بالقمع: قمع الأفكار والمشاعر والنّاس. بشكل عامّ، نميل إلى التّركيز على الاختلافات مع الآخرين بدلاً من التّركيز على العديد من أوجه التّشابه. فنصبح ظالمين. قاوم هذا الاتّجاه وتحدّث بصدق عمّا تؤمن به. تحدّث مع أولئك الّذين لا يستطيعون التّحدّث عن أنفسهم. من خلال مساعدتهم أنت تساعد نفسك وتجعل العالم مكانًا أكثر حرّيّة وإنسانيّة للعيش فيه. عبّر عن مشاعرك وأفكارك وكلماتك. وجهات نظركم مهمّة. أنت عضو في هذا النّوع، وهناك العديد من الأشياء الّتي يمكنك القيام بها وقولها لتغيير الأشياء إلى لأفضل.

ابحث عن الشّجاعة للقتال من أجل معتقداتك، سواء أكان ذلك يتحدّث بصراحة عن المرشّح السّياسيّ الّذي تخطّط للتّصويت له، أو حشده ضدّ مركز التّسوق الّذي يخطّطون لبنائه قريبًا. صوتك يستحقّ أن يسمع. ما تحتاجه، هو نسيان رسائل ماضيك المثبطة احتضان قدرتك على التّواصل، وتنوير العالم من حولك.

الفصل الخامس عشر

علم الكيمياء الرّوحانيّة

تمرين من الدّاخل

هذه هي السّعادة. أن تتحلّل إلى شيء عظيم تمامًا.

ويلا كاثر

نصيحة المدرّب الخامسة عشر

هناك نوع مفيد للغاية من التّمارين الّتي يمكن القيام بها في أيّ مكان وفي أيّ وقت. إنّها تتطلّب قدرًا معيّنًا من التّركيز والانضباط، ولكنّها تقدّم فوائد ستعزّز حياتك بأكملها. نوع التّمارين الّذي أتحدّث عنه هو الجمباز الرّوحيّ.

قلت روحيًا، وليس دينيًّا، لأنّهما في بعض الأحيان لا يعنيان الشّيء نفسه. أعتقد أنّ العديد من أنبياء الماضي وحكمائه، مثل يسوع وبوذا، يمثّلون قدوة حسنة لكيفيّة العيش الرّوحيّ مع عدم التّركيز المفرط على الطّقوس واللّاهوت. أعتقد أنّ الدّيانات المنظّمة مهمّة، وقد تعلّمت منها الكثير عن كيفيّة العيش. لكنّ التّمارين الرّياضيّة الرّوحيّة في هذا الفصل، هي تمارين غير طائفيّة يمكن لأيّ شخص ممارستها للمساعدة في العيش حياة أفضل. إذا فهمت التّاريخ والمعنى الكامن وراء طقوس الدّين، ومارستها لهذه الأسباب، فقد تكون شافية. ولكن عندما تمارس الطّقوس دون فهم، فإنّها تصبح بلا معنى ومزعجة.

هناك العديد من أنواع التّمارين الرّوحيّة البسيطة الّتي يمكن أن تعزّز حياتك؛ يشمل ذلك فترات من الصّلاة والتّأمّل يوميًّا لتهدئة عقلك وإيجاد اتّصالك الرّوحيّ، وأنواع عديدة من اليوجا، وقراءة النّصوص الرّوحيّة، والاستماع إلى محاضرات الرّجال والنّساء العقلاء الّذين يمكنهم إرشادك وإلهامك. ستدعمك الممارسة الرّوحيّة بينما تجلب لك السّلام والحكمة. ولا تحتاج إلى البحث بمفردك. كن طالبًا واستخدم تعاليم أولئك الّذين تعجبهم لمساعدتك في العثور على طريقك الرّوحيّ.

حكمة الحكماء والأعمار ستنقذك من الكثير من المعاناة.

التّمرين الواحد والسّبعون
اتّبع الشّمس

الشّروق، الغروب
هناك دورة وإيقاع طبيعيّان لكلّ يوم. تشرق الشّمس وتغيب الشّمس. حياة معظم النّاس مليئة بالمشاغل لدرجة أنّهم يفقدون الاتّصال مع هذه الدّورة الطّبيعيّة. الحياة عبارة عن دائرة أيضًا: دائرة الولادة والموت الّتي تميّزها الأحداث الرّوحيّة والطّقوس. نحن جميعًا مترابطون، وهذا الاتصال هو ما يبقينا على قيد الحياة.
خصّص يومًا بعيدًا عن العمل والالتزامات بمراقبة دورة يوم كامل. اذهب إلى مكان حيث سيكون لديك رؤية دون عوائق للسّماء؛ شاطئ البحر أو قمّة الجبل أمكنة مثاليّة. استيقظ قبل شروق الشّمس وشاهد ظهور أشعّة الضّوء الأولى، ثمّ اتّبع الشّمس أثناء تقدّمها في الأفق، ويأتي النّهار إلى الحياة.
على مدار اليوم، لاحظ كيف تستجيب النّباتات والحيوانات والأشخاص لمراحل الشّمس، من شروق الشّمس إلى غروبها. كن على علم بالإيقاع الطّبيعيّ لليوم. في المساء، تأكّد من مشاهدة غروب الشّمس من المكان نفسه الّذي شاهدت فيه شروق الشّمس، وقضاء جزء من المساء في مراقبة الإيقاعات الأكثر هدوءًا في اللّيل.
تخلّص من مشاكلك مع اليوم الجديد وتقبل دائرة الحياة. بينما تمضي أيّامك، لا تتراكم كلّ متاعب الماضي. تخلّوا عنها في ظلام اللّيل، واستيقظوا منتعشين بنور النّهار.

التمرين الثّاني والسّبعون
تأمّل

سافر إلى الدّاخل

تمّ استخدام التّأمّل على مرّ السّنين من قبل الكثيرين كوسيلة للاسترخاء والتّواصل مع الآلهة. الحياة المعاصرة مليئة بمصادر التّشتّت، والتّأمّل هو طريقة لوضع تلك المشتّتات جانبا. كم من الوقت تستغرق للجلوس إلى نفسك والاستماع إليها أو لمجرد قضاء لحظة هادئة؟

عندما أقترح على النّاس أن يجرّبوا التّأمّل، أجد أنّ عددًا كبيرًا منهم يشعرون بالذّنب إذا لم يفعلوا ذلك بالضبط وبقدر ما أقترح. ومع ذلك، فإنّ التّأمّل يعمل بشكل أفضل عندما لا يتمّ تناوله بشكل رسميّ للغاية. إذا كنت تقضي لحظات تستمتع فيها بيومك، فهذا شكل من أشكال التّأمّل أيضًا.

الهدف من التّأمّل هو إيجاد سلام داخليّ ومستوى أعلى من الوعي. يزيد التّأمّل من انتباهك ويجعلك تدرك طبيعة الحياة. إنّه نوع من الشّفاء يأتي من الدّاخل، من الحكمة الواعية لقلبك وعقلك.

هناك العديد من أنواع التّأمّل، وفي هذا التّمرين يجب عليك دمج نمط واحد في روتينك اليوميّ. أبسط تأمّل هو الجلوس بهدوء، وإغلاق العينين، والاستماع إلى ما يجري بداخلك. ومع ذلك، يمكنك بسهولة العثور على الكتب والأقراص المدمجة لمساعدتك في العثور على أشكال أخرى من التّأمّل. يشتمل بعضها على ترنيم أو كلمات منطوقة بالإضافة إلى حركات أو تمارين جسديّة. لا تدع تنسيقات محدّدة تزعجك. تذكّر، ليس عليك اتّباع تنسيق جامد لتحقيق التّأمّل العلاجيّ.

يمكنك التّأمّل أثناء المشي أو الجلوس أو الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة كلمات الحكمة، ويمكن أن تكون النّتيجة النّهائيّة هي نفسها. يقودك التّأمّل الجيّد دائمًا إلى حالة أعلى من الوعي ومستوى جديد من الوعي.

التّمرين الثّالث والسّبعون
تواصل مع إلهك

أرسل الدّعوات
كلّ يوم أصلّي من أجل أولئك الّذين أحبّهم وأهتمّ بهم، وكذلك لأولئك الّذين يجعلون حياتي صعبة. أصلّي حتى من أجل أشخاص لا أعرفهم إذا كانوا يؤثّرون في حياتي. أنا أصلّي لنفسي أيضًا، لكن بصراحة أنا أكثر اهتمامًا بحياة أحبّائي من نفسي، لذلك أكرّس وقتًا أطول لهم.
أظهر البحث العلميّ أنّ نعمة النّاس في الصّلاة أكثر فعاليّة من تقديم طلبات معيّنة. لذا فإنّ ما أقوم به، وأقترح عليك القيام به، هو أن ترسل البركات وتغسل أحبّاءك في ضوء الشّفاء، بحيث تتمّ تلبية احتياجاتهم.
لماذا أصلّي من أجل من يقودني إلى الجنون؟ لأنّه يحرّرني من قبضتهم ويساعدني على رؤيتهم في ضوء مختلف. أبدأ أيضًا في فهمهم بشكل أفضل، ومن خلال هذا الفهم أجد الصّفح لهم ولنفسي.
للقيام بهذا التّمرين، أدرج الصّلاة في حياتك اليوميّة. ابحث عن طريقة للصّلاة تناسبك. تواصل مع الإله والصّلاة من أجل نفسك، ومن تحبّ، ومن أجل الّذين لا تحبّهم.. ساعد العالم ليصبح مكانًا أكثر سلامًا ومليئًا بالحبّ.

التّمرين الرّابع والسّبعون
أنظمة القيادة

المساعدة الرّوحانيّة

غالبًا ما أذكر في محاضراتي تصريح يونغ بأنّ المستقبل مُعدٌّ دون وعي قبل وقت طويل، وبالتّالي يمكن تخمينه من قبل العرّافين. ومع ذلك، إذا كنت تريد توفير المال، يمكنك التّعرّف على مستقبلك دون أيّ تكلفة كبيرة. أنا شخصيّاً مفتون بكتاب التّغيّرات وبطاقات الملائكة أو بطاقات الطّبّ. لقد جرّبت أيضًا البطاقات الرّونية، وبطاقات التارو، ولوحة ويجا.

استخدم النّاس القدماء أدوات العرافة هذه للمساعدة في نموّهم الرّوحانيّ جزئيًّا لأنّهم كانوا أكثر انفتاحًا على طبيعة الحياة والحكمة؛ لم يكونوا مهووسين بالتّكنولوجيا، كما نحن في كثير من الأحيان. كما أنّهم يعرفون، أنّ هناك طرقا عديدة للتواصل مع العقل الواعي واللّاواعي.

في هذا التّمرين، وسّع عقلك وجرّب بعض أنظمة العرافة الرّوحانية هذه. قد تندهش من التّوجيهات الّتي توفّرها لك وأغلقها عقلك. لقد شاهدت العديد من التّجارب الرّائعة في اجتماعات مختلفة باستخدام الطّبول، والصّنوج والأجراس، والكرات البلّوريّة، والتّنجيم، وانحدار الحياة الماضية. إذا كان علاجيًّا، فأنا على استعداد لتجربته. لذا دع ملاكك يتكلّم معك. لا تخبر معالجك - إلّا إذا كان منفتحًا وشاملًا أيضًا.

التّمرين الخامس والسّبعون
ما هو دورك؟

أهمّيّتنا

في بعض الأحيان أقدّم نفسي كمستشار خارجيّ لمجلس إدارة السّماء. لدينا جميعًا أدوار كثيرة في حياتنا، مثل الوالدين، والطّفل، وكسب الأجر، والمعلّم، والحبيب، والمزيد. ومع ذلك، لدينا جميعًا دور أكبر أيضًا. كلّنا جزء من الكلّ الرّوحيّ. نحن لسنا أقلّ أهمّيّة من أيّ جزء من الكون. نحن مصنوعون من الأشياء الإلهيّة الّتي يأتي منها كلّ شيء - من الطّاقة العظيمة المتميّزة ومن الذّكاء والمحبّة. اعلم أنّك جزء من العائلة الإلهيّة، وهناك عمل عليك القيام به.

في الأيّام العشرة التّالية، فكّر في نفسك على أنّها يد الله (أو يد الرّوح). تذكّر هذا كلّ يوم وأنت تتّخذ قراراتك بشأن ما يجب القيام به وما تقوله. لديك دور خاصّ؛ وما تفعله مهمّ. اسأل نفسك، كيف يمكنني المساعدة؟ كيف يمكنني إحداث فرق؟ تذكّر من أنت حقًّا والتّصرّف وفقا لذلك.

الفصل السّادس عشر
واجه مصدرَ خوفكَ

عانق الخوف حتّى تراهُ يذوب بينَ ذراعيك
لا يجب أن أخاف. الخوف هو قاتل العقل. الخوف هو الموت القليل الّذي يجلب الطّمس الكامل. سأواجه خوفي. سوف أسمح لها بالمرور منّي ومن خلالي. وعندما يمرّ، سأدير العين الدّاخليّة لرؤية مسارها. حيث ذهب الخوف لن يكون هناك شيء. فقط سأبقى حيًّا.
فرانك هيربرت.
نصيحة المدرّب السّادسة عشر
عندما تجد حياتك محدودة بالخوف، انظر عن كثب إلى ما تخاف منه بالضّبط. حتّى تحدّد مخاوفك وتواجهها، لن يكون هناك حلّ. عندما يتحدّث إليّ شخص مّا عن مخاوفه، أطلب من الشّخص تعريفها ووصفها بالتّفصيل حتّى لا نتعامل مع مفهوم غامض. المخاوف الأكثر شيوعًا تتعلّق بالموت، أو فقدان الوظيفة، أو الحصول على الطّلاق، ولكن يجب أن أعرف ما يعنيه كلّ فرد. عندما نحدّد مخاوفنا، ندرك أنّنا لسنا عاجزين ويمكننا إجراء تغييرات.
سيساعدك استخدام التّخيّل على التّغلب على مخاوفك. ابدأ بتصوّر ما تخشاه بالضّبط ثمّ تصوّر نتيجة ناجحة. يحدث الخوف عندما تتصوّر نتيجة غير ناجحة، سواء أكانت تتعلّق بطلب عمل أو تشخيص السّرطان. يمكنك إعادة برمجة نفسك وتحسين حياتك. أعلم النّاس أن يروا خوفهم كطفل رضيع يبكي. التقطه واحتضنه ثمّ راقب ما يحدث للطّفل ومخاوفك. تعلّم احتضان الخوف.. سيعيدك إلى الحياة.
هناك أناس يخشون الخروج، ويعيشون في حالة ارتداد. لماذا هم خائفون؟ لماذا لا تخرج وتعيش وتتوقّف عن القلق بشأن ما يمكن أن يحدث، أو ما يعتقده الآخرون؟ أعرف أشخاصًا شُفيوا من رهاب الخلاء عندما أصيبوا بمرض يهدّد الحياة. أي عندما يكون لديهم شيء يدعو إلى القلق، فقد أسقطوا الأشياء الصّغيرة. لكنّها كلّها أشياء صغيرة. علينا أن ندرك أنّ كلّ شيء نخشى أنّ الآخرين قد عاشوه بالفعل وبقوا على قيد الحياة، وجميعنا من النّوع نفسه.
تقدّم التّمارين الواردة في هذا الفصل أدوات لمساعدتك على تحديد مخاوفك واحتضانها والتّغلّب عليها.

التّمرين السّادس والسّبعون
ما الّذي يخيفك؟

جرّب الخوف واحضنه

واجه واحتضن ما تخشاه وسوف يصبح أصغر. عندما تواجه الخوف، فإنّ الوحش الّذي يبدو مصدر تهديد لك سوف يصبح سحلية صغيرة. ولكن إذا واصلت الجري، فلن يتوقّف الوحش عن مطاردتك. لا تنتظر مرضًا يهدّد الحياة لمنح نفسك الإذن لاغتنام الفرصة ومواجهة مخاوفك.

في هذا التّمرين، فكّر في شيء كنت تخشى دائمًا القيام به وافعله. قد يكون هذا شيئًا كنت ترغب دائمًا في القيام به، لكنّك كنت تخشى الفشل فيه - مثل رياضة التزلج أو نشاط مثل الغناء في الأماكن العامّة - أو قد يكون شيئًا يعالج الرّهاب مباشرة. إذا كنت تخاف من المرتفعات، فقم بالقفز بالمظلّة، أو ركوب الأفعوانية، أو التّحليق في طائرة صغيرة. إذا كنت تعاني من رهاب الخلاء، فقد يكون مجرّد الخروج علنًا بمثابة عمل بطوليّ.

بمجرّد أن تقرّر ما ستفعله، خذ وقتًا كافيًا لتصوّر نفسك وأنت تقوم بالحدث بنجاح وبلا خوف. شاهد نفسك تشارك في هذا النّشاط بشكل مريح. يمكن أن تساعد بعض الموسيقى الهادئة في الخلفيّة. عندما ترى أشياء تحدث، اختبر المشاعر الّتي تأتي إلى وعيك. في نهاية التّصور، انظر إلى نفسك مبتسمًا وقد شعرت بالنّجاح.

ثمّ ضع خططك قيد التّنفيذ. تابع وافعلها خذ فرصة. كن طفلًا مرّة أخرى، خاليًا من الموانع والمخاوف الّتي يفرضها الكبار. قد تستمتع به فقط!

التّمرين السّابع والسّبعون
ابعد مخاوفك بعيدًا

صندوق التّخزين

ينشغل كثير منّا بمخاوفنا وهمومنا. يصبحون مثل الصّحابة المألوفين ويحتلّون أفكارنا يوما بعد يوم. هناك الكثير ممّا يمكن قوله لقول "بعيد عن العين، بعيد عن العقل". على الرّغم من أنّنا لا نريد أن نفقد وعينا بمخاوفنا والطّريقة الّتي تؤثّر بها علينا، فإنّنا في هذا التّمرين سنقوم بإنشاء منزل جديد لهم.

اختر صندوقًا خاصًّا، شيئًا صغيرًا وآمنًا، ثمّ استخدمه لإنشاء ملاذ لمخاوفك وقلقك. في كل مرّة تلاحظ فيها الخوف من الظّهور، اكتب ما تخاف منه والحدث الّذي خلق الشّعور وتحدّى راحة بالك. احتفظ بهذه الملاحظات مغلقة في صندوق التّخزين الخاصّ بك، وتصوّر أنّه بمجرّد وضعها في الصّندوق، يتمّ تسليمها إلى الأوصياء الإلهيّين لحفظها بأمان.

بشكل دوريّ من خلال المربّع ومراجعة الملاحظات الخاصّة بك. ستختفي مخاوفك في النّهاية، وعندما تتلاشى، تتخلّص من الملاحظات المتعلّقة بها. في نهاية المطاف، ستنتهي جميع محتويات صندوق التّخزين في المكبّ، مدفونة تحت المكبّ، ولن تضطر إلى رؤيتها أو الشّعور بها مرّة أخرى.

التّمرين الثّامن والسّبعون
ابحث عن الحلول

حلول عمليّة

معظم مخاوفنا لها جذور في طفولتنا. قبل أن نتشكّل بشكل كامل، نتلقى رسائل من الآخرين ونلتقط مشاكلهم: آباءنا، ومعلمينا، وشخصيات السّلطة الأخرى. تمّ تعليم البعض منّا توقّع الأسوأ، ولم يتمّ تزويدهم بأيّ موارد للتّغلّب على مخاوفنا. بصفتنا بالغين، لا تنبع مشاكلنا كثيرًا من الطّريقة الّتي يعاملنا بها العالم، بل من الطّريقة الّتي تعلّمنا بها لأوّل مرّة التّعامل معها.

تمّ تصميم هذا التّمرين لمساعدتك على تجاوز مخاوفك. احصل على ورقة مبطّنة واصنع عمودين. في العمود على اليسار، قم بعمل قائمة بمخاوفك، واحدة تلو الأخرى. التّعبير بدقّة وتحديد ما تخاف منه بالضّبط. في العمود الموجود على اليمين، اكتب الخطوات الّتي يجب اتّخاذها لحلّ المشاكل الّتي تسبّبها مخاوفك. قد تكون بعض الحلول شخصيّة وبعضها عمليًّا. أين وكيف يمكنك تغيير نفسك وحياتك من خلال أشياء مثل التّواصل مع الآخرين وتغيير معتقداتك وسلوكك؟

الآن قم بتعيين رقم لكلّ مخاوفك بناءً على مدى أهمّيّتها في حياتك. عند الانتهاء، حدّد واحدًا للعمل عليه وابدأ اليوم. في بعض الأحيان يكون من الأسهل البدء بمخاوف أقلّ لبناء ثقتك بنفسك وقدرتك على التّغيير. حتّى ذلك الحين، تصرّف كما لو كنت الشّخص الّذي تريد أن تكونه، وقم بتزييفه حتّى تصنعه.

التّمرين التّاسع والسّبعون
ادخل في مواجهة

يمكنك أن تعالج الأمر
جرّب هذا التّمرين الفعّال في المرّة القادمة الّتي تجد فيها ذهنك مهووسًا بخوف معيّن. لقد استخدمتها لسنوات، وهي تحلّ دائمًا مخاوفي.
لنفترض أنّ لدي محاضرة مهمّة جدًّا لألقيها في مدينة أخرى. في طريقي إلى المطار، كنت في حالة ازدحام مروريّ مروّع، وأخشى أن أفتقد طائرتي. يبدو الوضع ميؤوسًا منه، وأصبحت مضطربًا وقلقًا وأبحث عن حلول غير موجودة. بدلاً من أن أقول لنفسي ألّا أقلق، أفكّر في كيفيّة الرّدّ على كلّ قلق، وأخذ مخاوفي إلى أسوأ سيناريو. ماذا أفعل إذا فاتتني الطّائرة؟ ماذا لو لم يكن هناك المزيد من الرّحلات الجوّيّة؟ ماذا لو لم أخرج من حركة المرور؟ إلى متى يمكنني الاستمرار دون طعام ومرافق صحّيّة ودون حرارة؟ من سيجد جسدي الضّعيف بعد أسابيع من الآن؟ في الوقت الّذي انتهت فيه الدراما، أضحك وأرتاح أكثر. أعلم أنّ العالم لن ينتهي إذا فاتتني الطّائرة، وفكّرت من خلال عدّة طرق أنّني سأتعامل مع فقدان الطّائرة إذا فعلت ذلك. من يدري، ربّما ستتأخّر طائرتي أيضًا، وسأصلها في الوقت المحدّد.
كمثال آخر، لنفترض أنّك تخشى عدم دفع الإيجار في الوقت المحدّد هذا الشهر. تحدّث عن نفسك من خلال "السّيناريو الأسوأ" الخاصّ بك. اسأل نفسك، "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا لم أدفع الإيجار في الوقت المحدّد؟" المالك سوف يغضب منّي. اسأل نفسك، "هل يمكنني التّعامل مع ذلك؟" أجب دائمًا بنعم. ثمّ استمرّ. ماذا سيحدث لتصنيفي الائتمانيّ إذا أخبر الجميع أنّني لم أدفع الإيجار في الوقت المحدّد؟ ماذا لو لم أستطع دفع الإيجار على الإطلاق؟ ماذا لو طردني؟ بعد كلّ إجابة اعترف لنفسك أنّه يمكنك التّعامل معها. عندما أخرجك المالك أخيرًا في السّجن، لن تبدو مخاوفك السّابقة قاسية للغاية. ربّما ستدرك حلولًا غير متوقّعة، مثل الرّغبة في العثور على مكان أفضل للعيش ومالك أجمل. مهما حدث، ستشعر بتحسّن بعد هذا التّمرين وستضحك على نفسك أيضًا. وعندما تكون في شكّ، تذكّر WWLD.

التّمرين الثّمانون
حوّل الأمر إلى هبة

تذكير بأنّك على قيد الحياة
قد تقيّدك المخاوف وتمنعك من عيش حياتك إلى أقصى حدّ. الخوف من الموت هو أحد أكثر المخاوف شيوعًا. من يريد أن يموت دون أن يعيش بالكامل؟ فكّر في الأوراق في الخريف. لماذا تتحوّل إلى ألوان جميلة قبل أن تترك شجرة الحياة؟ أخبرني الله أنّه كان يحاول فقط جمع الأموال لولايات نيو إنغلاند، ولكن أعتقد أنّ هناك ما هو أكثر من ذلك.
أعتقد أنّ الأوراق الملوّنة تخبرنا أن نتوقّف عن كوننا مجرّد ورقة خضراء أخرى، تجعل شجرة العائلة سعيدة من خلال عدم ملاحظتها أو ظهورها بشكل غير معتاد للأشجار المجاورة. عندما يحدث السّقوط، يدركون أنّ لديهم وقتًا محدودًا، ويتركون اللّون الأخضر ويكشفون عن تفرّدهم وجمالهم. لم يعودوا يهتمّون بما يفكّر فيه أيّ شخص.
لا تنتظر سقوطها قبل أن تنغمس في ألوان حياتك الفريدة. خذ هذه اللّحظة لقبول معدّل وفيّاتك واستخدم هذا الإدراك لتحرير نفسك، لتصبح نفسك الأصيلة. إحدى الطرق لمواجهة خوفك من الموت هي توضيح ما يعنيه ذلك حقًّا، ويجب عليك القيام بذلك الآن لهذا التّمرين. يمكنك التّعامل مع مخاوف معينة والاستعداد لها. على سبيل المثال، إذا كنت تخشى الألم والمعاناة، والعزلة، والعلاجات الطّبّيّة الممتدّة، أو أيّ شيء آخر، يمكنك التّحدّث إلى مقدّمي الرّعاية الصّحّيّة أو العائلة أو المستشار الرّوحيّ حول القرارات الّتي ترغب في اتّخاذها بالضّبط وما هي المساعدة الّتي تحتاج. ضع الموارد المناسبة في مكانها الآن واجمع الشّجاعة لقبول وفاتك بدلاً من إنكارها. سيساعدك هذا على شفاء حياتك وعيشها بالكامل في الوقت الّذي لديك.

الفصل السّابع عشر
التّعامل مع الإجهاد - سلوك النّاجين

كلّ لحظة صعبة لديها القدرة على فتح عيني وفتح قلبي.
ميلا كابات زين
نصيحة المدرّب السّابعة عشر
بالنّسبة إلي الرّقم ٩١١ يمثّل شيئين. أوّلاً، هو الرّقم الّذي يجب الاتّصال به في حالة الطّوارئ؛ ثانياً، هو تاريخ الهجمات الإرهابيّة عام ٢٠٠١ الّتي دمّرت البرجين التّوأمين في نيويورك. عندما يتعلّق الأمر بالعمل الرّوحيّ، فإنّ هذه الجمعيّات لها بعض الأشياء المشتركة. لم يطلب جونا التّوراتيّ رقم ٩١١ عندما ابتلعه الحوت لأنّه لم يقم بإجراء مكالمات الحيتان. ولكنّه كان يعلم أيضًا أنّ صوته سيُسمع وأنّ صلاته مستجابة. على حدّ تعبير يونان، "من أحشاء الجحيم صرخت، وسمعت صوتي". هذا هو الإيمان الحقيقيّ، وسوف تحصل على ٩١١ من أيّ نوع.
تساعد الكوارث أيضًا على تذكيرنا بوقتنا المحدود هنا على هذا الكوكب ومدى الوقت الثّمين. خلال مأساة ١١ سبتمبر، فكّر في جميع مكالمات الهاتف الخلويّ الّتي أجريت في تلك اللّحظات الأخيرة لأحبّائك ليقولوا، "أنا أحبّك". آمل أن تقبل وفاتك ولا تدع تجارب الحياة الصّغيرة تمنعك من التّعبير عن حبّك. في أيّ وقت تغادر فيه المنزل وتعود، قل "أحبك".
يمكن لأزمة ٩١١ أن تبرز أفضل ما لدينا كأفراد وكمجموعة. عندما يتأذّى أحدنا ويحتاج، نصبح جميعًا عائلة. للحفاظ على سلامتنا العاطفيّة، يجب علينا الحفاظ على هذا الشّعور بالوحدة، حتّى عندما لا نكون مهدّدين من قبل الإرهابيّين أو حالات الطّوارئ.
الإجهاد هو جزء حقيقيّ جدّا من حياتنا اليوميّة. علينا أن نتعامل مع الضّغط من خلال التّصرّف مثل النّاجين بدلاً من الضّحايا. يتحرّك النّاجون ويتصرّفون ويعبّرون عن أنفسهم بدلاً من الاستسلام. قرأت مؤخرًّا عن امرأة مسنّة شجاعة تعرّضت للسّرقة في شقّتها وهدّدت بالاتّصال برقم ٩١١. ثمّ استخدمت الهاتف لضرب السّارق عندما حاول إبعاد الهاتف عنها. غادر السّارق شقّتها بسرعة وهو يعلم أنّه قابل أحد النّاجين وليس ضحيّة.
لا تخف من طلب المساعدة عند الحصول على الرّقم ٩١١ العاطفيّ الخاصّ بك. ابحث عن الدّعم في حياتك، دعم الّذين سيكونون معك في أيّ موقف. استجب أيضًا بالطّريقة الّتي فعلها يونان ولديه الثّقة في مواردك الرّوحيّة.
ستساعدك التّمارين التّالية على الحصول على موارد صحّيّة للتّعامل مع الأحداث المجهدة والصّعبة عاطفيًّا في حياتك.

التّمرين الواحد والثّمانون
قم بأكل الشّكولاتة

حفز الإندورفين الخاصّ بك

إذا كنت تشعر بانخفاض، فإنّ أفضل طريقة لرفع مزاجك هي تناول الشوكولاتة. أوصي دائمًا بتناول آيس كريم الشّوكولاتة لاصطحابك. يجعلك تشعر بالحبّ والسّعادة. الشّوكولاتة علاج رائع للبلوز اليوميّ. لذلك في هذا التمرين، احتفظ فقط بكيس من الشّوكولاتة الدّاكنة أو بحوض من آيس كريم الشوكولاتة، وفي أي وقت تشعر فيه أنك بحاجة إلى ذلك، تناول بعض الشوكولاتة! صدّق أو لا تصدّق، إن لم يكن مبالغًا فيه، فإنّ الشّوكولاتة مفيدة لك جسديًّا وعاطفيًّا.

ما لا يدركه معظم النّاس هو أنّ آيس كريم الشّوكولاتة يأتي في العديد من الأشكال والأحجام في حياتنا. اسأل نفسك عن ماهية آيس كريم الشّوكولاتة في حياتك، وستساعدك الإجابة على اكتشاف أين يجب أن تسير حياتك وما يجب أن تفعله بوقتك.

التّمرين الثّاني والثّمانون
كن أنت خطّ الاتّصال الخاصّ بك

كيفَ تجد الإجابة

في المرّة القادمة الّتي تشعر فيها بالضّيق العاطفيّ، جرّب هذا: تخيّل أنّ هناك خطًّا عاطفيًا ساخنا يحتوي على جميع الإجابات لك. اتّصل به، وتخيّل ما سيقوله الشّخص الموجود على الطّرف الآخر من الخطّ. ما الأسئلة والخطوات الّتي يقترحها الشّخص لمساعدتك في حلّ مشكلتك، سواء أكنت تشعر بالحزن أو الوحدة أو الذنب أو أيّ شيء آخر؟ في الواقع، هذا النّوع من الخطّ السّاخن العاطفيّ متاح لك كلّما خصّصت وقتًا للاستماع.

إذا ردّت والدتي على الهاتف، فربّما لن تكون سعيدًا جدًّا بإجابتها. عندما كنت مراهقة، دفعني المكسرات إلى العودة إلى المنزل وإخبار أمّي بما حدث لي في ذلك اليوم في المدرسة. كانت إجابتها هي نفسها دائمًا، "الله يعيد توجيهك. سيأتي شيء جيّد من هذا. "اكتشفت أنّها كانت بعيدة لتجنّب الاضطرار إلى التّعامل مع مشاكلي. لذلك ذهبت إلى غرفتي للتّحدّث إلى الله بدلاً من ذلك، وأغلقت الباب حتّى لا يسمعني أحد. التّحدّث إلى الله هو طريقة أخرى لوصف الخطّ السّاخن للدّعم العاطفيّ.

استغرق الأمر منّي بعض الوقت لأدرك مدى الهديّة الّتي مثّلتها نصيحة أمّي. غيّرت وجهة نظري للمستقبل وأعطتني الأمل. في كثير من الأحيان عندما لم يحدث ما أردت، تمّ نقلي إلى وضع أفضل ممّا كنت أتمنّاه. لذا أبق الخطّ الساخن مفتوحًا وشاهد ما يحدث.

التّمرين الثّالث والثّمانون
الطّقوس

التّطهير العاطفيّ

عندما تنكر مشاعرك وعواطفك، سيتأثّر جسمك وسيبدأ في الانهيار. ولكن إذا توقّفت عن كونك الطّفل الصّالح لإرضاء الآخرين، وللتّعبير عن الغضب المناسب، فستكون في بداية الطّريق نحو الفهم والتّسامح والصّحّة والعافية.

يمكنك أيضًا علاج ماضيك من خلال التّعبير عن العواطف غير المعلنة. في هذا التّمرين، فكّر في حدث أو علاقة صعبة في حياتك؛ ربّما هو شيء تشعر بالذّنب لفعله أو أنّه شخص لم تتمكّن من مسامحته. الآن خذ قطعة من الورق واكتب أيّ مشاعر سلبيّة، سواء تجاهك أو تجاه الشّخص الآخر. ثمّ تصوّر طقسًا تبحر فيه وترمي أفكارك السّلبيّة في البحر. أو قم بإضرام النّار في الأوراق الّتي تحتوي على مشاعرك السّلبيّة وشاهدها تحترق. بعد أن تنتهي من الأمر، لاحظ كيف أنّك سوف تشعر باختلاف. ستشعر بقدر كبير من التّسامح مع الآخرين ومع نفسك أيضا.

كرّر هذه الطّقوس عدّة مرّات حتّى تشعر حقًّا بالتّحوّل داخلك. في المرّة القادمة الّتي تلتقي فيها بالشّخص المعنيّ، ستشهد تغييرًا في علاقتك.

التّمرين الرّابع والثّمانون
أنصت إلى الموسيقى

دعها تحملك

كلّنا نصنع الموسيقى خلال حياتنا اليوميّة. توقّف واستمع، وسوف تدرك أنّ الصوت يحيط بنا طوال الوقت. بدلاً من أن تنفق وقتك في مشاهدة التّلفزيون أو الاستماع إلى الأخبار، استخدم الموسيقى للتّركيز ولتعميق مشاعرك. تساعدك الموسيقى أيضًا على التّعلّم، وأنا أعزفها في غرفة العمليّات لمساعدة المرضى والموظّفين. بالإضافة إلى ذلك، أعرف حقيقة أنّ عدم مشاهدة الأخبار سيجعلك أكثر صحّة وسيسمح لك بالنّوم بشكل أفضل.

في هذا التّمرين، حاول الاستماع إلى أنواع مختلفة من الموسيقى. ابحث عن نوع الموسيقى الّتي تخلق لديك شعورًا بالسّلام والرّفاهية. عندما تكون في مواقف مرهقة، قم بتشغيل هذه الموسيقى، كما هو الحال في السّيّارة أثناء القيادة. عندما تريد الاسترخاء، قم بتشغيل هذه الموسيقى بدلاً من التّلفزيون. استمع إلى موسيقى روحانيّة تنطوي على مغزى، وتحمل رسالة. ابحث عن التناغم من خلال الموسيقى الّتي تحبها، ودعها تأخذك طوال اليوم.

التّمرين الخامس والثّمانون
اشرب مشروبات محفّزة

إكسير الحياة

خذ صديقًا لتناول مشروب. وعندما تفعل ذلك، اشرب معه لذّة الكلمات ورونق الحضور. لا يرتبط دعم الروح بأزمة، ولكن باللحظات الصغيرة الّتي تبني العلاقات. لهذا التّمرين، يمكنك الخروج لتناول فنجان من القهوة أو الشّاي أو للحصول على بيرة أو كأس من النّبيذ الأحمر. يمكنك الذّهاب إلى مقهى أو بار أو متنزّه لمشاركة الترمس الدّافئ. ومع ذلك، ليس الهدف هو تحميل الكافيين أو الكحول للحصول على مستوى صناعيّ عالٍ، ولكن مشاركة إكسير الحياة وما يقدّمه.

اختبر الوقت والكلمات الّتي تشاركها مع صديق أو فرد من العائلة. كلّ صباح، أتوقّف عند أحد منازل أطفالنا لمشاركة فنجان من القهوة، ولكنّ الأهمّ من ذلك أنّنا نشارك حبّنا وقلقنا ومشاعرنا ورؤانا. تتيح لنا هذه المرّة معًا مشاركة حياتنا ومساعدتنا على البقاء. نشرب في كلمات بعضنا البعض ونهضمها دون تحيّز أو حكم. من خلال الاستماع نساعد بعضنا البعض على الشّفاء.

في هذا التّمرين، كان الأوّل من أجلي - بشرط ألّا يكون من زجاجة نبيذ نادرة حصلت عليها في مزاد. خذ تلك الّتي تهتمّ بها عن طريق إخراجهم، واغمرهم بالحبّ بالطّريقة الّتي يغمر بها اللّاعبون بعضهم البعض في الشّمبانيا بعد الفوز بالبطولة معًا.

الفصل الثّامن عشر
اثن عضلاتك

اصنع شيئًا فنّيًّا بشيء تملكهُ
الإبداع يتطلّب الشّجاعة لترك اليقين.
إيريك فروم
نصيحة المدرّب الثّامنة عشر

يلعب التّعبير الإبداعيّ دورًا مهمًّا جدًّا في الحفاظ على توازن حياتك وصحّتها. يتمّ التّعبير عن الإبداع في المقام الأوّل من خلال الكتابة والرّسم. لقد لعب كلاهما أدوارًا بارزة في حياتي. قد تختلف الطّريقة الّتي تعبّر بها عن إبداعك، ولكن من المهمّ أن تتّبع منفذًا إبداعيًّا.

لا تخف من ارتياد أشكال جديدة من التّعبير. قد تعتقد أنّه لا يمكنك رسم خطّ مستقيم أو كتابة جملة مثيرة للاهتمام، لكن دعني أعطيك بعض الأمل. أسوأ درجة تلقّيتها في أربع سنوات من الكلّية في الكتابة الإبداعيّة كانت الثّالثة. على الرّغم من أنّني كتبت أكثر الكتب مبيعًا، لا يمكنني أن أجعل جامعة كولجيت ترفع درجتي حتّى أتمكّن من التّخرّج بامتياز. لماذا حصلت على درجة سيّئة؟ لأنّني كنت رائد علوم كتب على المستوى العلميّ، ولم يكن الأمر صادرًا من القلب. ما زلت في حاجة إلى التّحرير عندما أصل إلى ذلك المكان وأبدأ في كتابة الخطب.

يجب أن ترى حقًّا من أجل الكتابة أو رسم وجه أو شجرة أو أيّ شيء آخر. في رأيي، الفنّانون والكتّاب قادرون على رؤية العالم وما يحيطهم بتفصيل أكبر. إنّهم قادرون على وصف الحياة من خلال فنّهم، وتصويرها. لقد كنت أرسم منذ أن كنت طفلاً، وخضعت بالفعل لعمليّة جراحيّة حتّى لا تضيع يدي الماهرة. يمكن أن تكون العمليّة عملًا فنّيًّا أيضًا. أتذكّر كيف كنت في حالة من الرّهبة من جمال جسم الإنسان - نحن ملوّنون جدًّا من الدّاخل.

عندما تستفيد من عدستك الإبداعيّة، تتعلّم أن ترى كيف تكون جميع إبداعات الله جميلة وأن تدركها. انظر إلى زهرة وشاهد الأشياء الدّقيقة الّتي بداخلها كما هي. هناك فنّان حقيقيّ وراء الخلق، صدّقوني.

كيف ولماذا يساعدك التّعبير عن إبداعك على الشّفاء؟ لسببين: أوّلاً، عندما تفعل شيئًا يجعلك تضيع وقتك، فإنّك تدخل في حالة غيبوبة وتكون بلا حياة وبلا وعي جسديّ. ثانيًا، عندما تعبّر عن مشاعرك، سواء أكانت بالكلمات أو بالصّور، فإنّ ما يُحتجز في داخلك يظهر على السّطح حتّى تتمكّن من الشّفاء عاطفيًّا وجسديًّا

تأكّد من ترك الوقت في حياتك لإنشاء أعمال فنّيّة. يمكن أن تكون أيّ شيء من رسومات الشّعار المبتكرة الصّغيرة إلى اللّوحات الفنّيّة الجميلة، من قصيدة قصيرة إلى حديقة جميلة، أو علاقة ذات مغزى، أو رواية رائعة - لا يهمّ. ستساعدك التّمارين التّالية على إطلاق العنان لتدفّقك الإبداعيّ واكتشاف طرق جديدة للتّعبير عن نفسك.

التّمرين السّادس والثّمانون
اصنع ملصقات

احتفل بحياتك من خلال الصّور
الصّور المجمّعة هي طريقة شيّقة وبسيطة لخلق الفنّ واستكشاف حياتك. من خلال قصّ الرّموز والصّور والكائنات ولصق بعضها ببعض، يمكنك إنشاء شيء جديد من تجربتك.
مطبخنا يشبه الصّور الملصقة لأنّ الخزائن مغطّاة بالصّور والملاحظات العائليّة، ومقتطفات الصّحف والجوائز وبرامج التّخرّج والولادة والوفاة وإعلانات الزّفاف. أشعر دائمًا أنّه من خلال الحفاظ على المنزل كما كان منذ أن كان أطفالنا صغارًا، فإنّنا لا نزال صغارًا. لماذا تكبر في السّنّ عندما يمكنك أن تكبر الشّباب؟
في هذا التّمرين، إمّا أن تقوم بعمل ملصقة شخصيّة عن حياتك أو إنشاء ملصقة عامّة مستمرّة، مثل تلك الموجودة في مطبخنا، والتي تحتفل بأسرتك وأصدقائك. بالنّسبة إلى الصورة المجمعة الشّخصيّة، قم بشراء لوحة ملصقات وقم بتغطيتها بالصّور أو بمقالات المجلّات أو الجرائد وكلمات الحكمة وأيّ شيء آخر يلهمك أو يحفّزك أو يمكّنك أو يلمسك. يمكنك الحصول على مظهر عامّ للكلّية أو قصّ أيّ شيء مهمّ بالنّسبة إليك وقصّه. اعرض ما تصنعه في مطبخك أو غرفة نومك أو مكتبك. لعرض ملصقة عائليّة، احصل على لوحة إعلانات أو استخدم مغناطيسًا لتغطية الخزائن المعدنية أو الثّلّاجة مع كلّ ما يحدث في حياتك وعائلتك. أنت تقوم بإنشاء ضريح مخصّص لمن تحبّ، لذا اجعله مثيرًا للاهتمام!

التّمرين السّابع والثّمانون
الكتابة بحرّية

اكتب قصصك الخاصّة

كلّ حياة هي قصّة، وأغلب قصصنا لا تكتب، ولكنّها تُعاش. حان الوقت لكتابة قصّة، حقيقيّة أو خياليّة. في الواقع، أنا لا أعتبر أيّ شيء خياليّا لأنّ جميع القصص تأتي من تجربة المؤلّف، الواعية وغير الواعية. ما تفعله الكتابة هو إعطاء الكاتب هديّة. من خلال التّعبير عن نفسك، تفرج عن العواطف الّتي يجب التعبير عنها، ممّا يسمح لك بعيش حياة أكثر صحّة. تكشف العديد من الدّراسات عن فائدة كتابة اليوميّات ورواية القصص والكتابة.

لن أنسى أبدا مقابلة ماريو بوزو، مؤلّف كتاب "الأب الروحي"، والتّحدّث معه حول الكتابة. قال إنّه سيجلس وينتظر الحرف الّذي يكتب عنه للتّحدّث معه وإخباره بما يكتب. وبعبارة أخرى، أصبح الأشخاص الّذين كتب عنهم.

لهذا التّمرين، اكتب قصّة. اكتبها لنفسك أو لعائلتك أو للعالم. اكتب لأيّ فئة عمريّة. ماذا تريد أن تقول؟ خذ وسادة وقلم رصاص أو اجلس على الكمبيوتر وابدأ. لا تقلق بشأن التّدقيق الإملائيّ أو النّحويّ - فقط أخرجها بالكامل. أوقف تشغيل وضع التّفكير في رأسك ودع الأفكار تتدفّق من خلالك. إذا كان من الأسهل أن تكتب عن شخصيّة خياليّة، فقم بذلك، أو قد يبدو الأمر أكثر طبيعيّة لوصف شخص ملوّن في حياتك. اختر حدثًا أو تجربة عاطفيّة، فكاهيّة أو حزينة، وقم بتوثيقها للأجيال القادمة.

شارك قصصك مع العائلة ومعرفة ما إذا كان يمكنك أن تبدأها في سرد القصص والكتابة. تأتي بعض أهمّ القصص دائمًا من كبار السّنّ، فلديهم في الدّاخل عمر مخزّن.

التّمرين الثّامن والثّمانون
الفوتوغراف

الحياة الحقيقيّة بوصفها فنًّا
تعلّمت من مريض كان بستانيّا، المناظر الطّبيعيّة ومدى جمال الطّبيعة والحياة. كان جون مصابًا بالسّرطان، وعندما لم أتمكّن من علاج السّرطان بجراحة، رفض المزيد من العلاج وعاد إلى المنزل من المستشفى. قال: "نسيت شيئًا. حان وقت الرّبيع، وسأعود إلى المنزل لأجعل العالم جميلًا قبل أن أموت". ولاختزال قصّة طويلة، مات، ولكن بعد عقود في سنّ الرّابعة والتّسعين، دون أيّ علامة على الإصابة بالسّرطان. علّمني جون كم هو جميل العالم. كان يشير إلي أزهار متناهية في الصّغر، لم أكن لألاحظها أبدًا، وقد غيّرت الطّريقة الّتي رأيت بها العالم. بدأت بإحضار الأعشاب المزهرة إلى المنزل للزّراعة في فناء المنزل. يمكن العثور على الجمال في كلّ مكان.
معظمنا ليسوا فنّانين أو مؤلّفين موهوبين يمكنهم إعادة إنشاء هذا الجمال، لذا احصل على كاميرا واذهب في نزهة في الطّبيعة. شاهد الجمال والتقط بعض الصّور المذهلة. انظر إلى الزّهور، ولكن أيضًا إلى السّماء، والأشجار، والمحيط، والأشخاص والأحياء من حولك. إنّهم مثل الزّهور أيضا. كلّ منّا فريد وجميل بطريقته الخاصّة، تمامًا كما أنت. ستجد المزيد من مظهرك وتصويرك، وكلّما رأيته، أصبح العالم أكثر جمالًا.
لذا احمل الكاميرا معك وسجّل عجائب الخلق. خذ الجمال معك أينما ذهبت، واحفظه في قلبك.

التّمرين التّاسع والثّمانون
ارسم جداريّة

جمِّل محيطك

في إحدى غرف الاستشفاء في المستشفى حيث عملت، رسمت مرّة واحدة جداريّة. تحتوي اللّوحة الجداريّة على بطريق مع سمّاعة طبّيّة تستمع إلى بيضة تفقيس وخزّان أسماك وطيور وأقواس قزح وأكثر من ذلك بكثير. هذه الغرفة بالذّات هي المكان الّذي يبقى فيه الأطفال أثناء استيقاظهم من التّخدير، وشعرت أنّها ستخفّف من آلام الأطفال وخوفهم وارتباكهم عندما يرون هذه اللّوحة.
تطوّعت أيضًا مرّةً واحدة لعمل لوحة جداريّة في نافذة القيادة في مصرفنا، لذلك سيكون النّاس أقلّ تفاقمًا بينما كانوا ينتظرون في سيّارتهم متسائلين لماذا تتحرّك الأشياء ببطء شديد.
فكّر في جميع الأماكن الّتي تقضي فيها وقتًا في العمل أو في الانتظار أو في العيش. كيف يمكنك أن تجعل عالمك مكانًا أكثر إبداعًا وشفاء؟ في هذا التّمرين، اختر مساحة واحدة لرسم لوحة جداريّة. بالإلهام، يمكنك تغيير حياتك وحياة من حولك. قد ترغب في البدء بمنزلك - ربّما في غرفة نوم الطّفل أو غرفة اللّعب. ثمّ ضع في اعتبارك الأماكن في بيئة عملك وفي المجتمع حيث تكون لوحة جداريّة موضع ترحيب. ترسم بعض الأعمال الفنّيّة ليراها النّاس لتقليل التوتر والضغط عند الخروج إلى العالم؛ ضع لوحة جداريّة أينما تريد لتتدفّق طاقة إيجابية. إذا كان إنشاء لوحة جدارية بنفسك أمرًا شاقًا، ففكّر في الانضمام إلى برنامج خدمة المجتمع حيث يمكنك رسم الجداريّات لتجميل حيّ قريب منك.

التّمرين التّسعون
كن مبدعا مع الخردة

الأيادي المتشابكة

أنا لا أتخلّص من أيّ شيء لأنّ الفنّان بداخلي لن يسمح بذلك. أحفظ قطع غيار السّيّارات والأدوات والألعاب وقطع الخشب والنّوافذ وكلّ شيء آخر يمكنك التّفكير فيه. ماذا أفعل معهم؟ أبني أشياء لأطفالنا وأحفادنا، وحيواناتنا الأليفة، ولزوجتي للاستمتاع واللّعب. هل فناؤنا ومنزلنا يبدوان غريبين نوعًا مّا؟ نعم. ولكن هل يقدّر الأطفال والحيوانات ذلك؟ نعم، إنّهم يفعلون حقًّا.

يحب الأطفال منزل الشّجرة الّذي صنعته من الخشب القديم والنوافذ، والحيوانات الأليفة تحبّ التّسلّق فوق المنصّات الّتي صنعتها لهم داخل المنزل وخارجه. منزلنا مليء أيضًا بالأشياء الّتي صنعها أطفالنا عندما كانوا يكبرون، وغرفة المعيشة مليئة بكلّ شيء من النّماذج إلى المنحوتات، وكذلك غرف نومهم الشّخصيّة.

في هذا التّمرين، كن نحّاتًا في حدّ ذاتك. جمّع أشياء مثيرة للاهتمام من جميع أنحاء المنزل أو ابحث عنها في مبيعات المرآب. لا تخف من أن تصبح مبدعًا وأن تبني شيئًا لشخص مّا في حياتك بعيدًا عن القصاصات المتوفّرة في متناول اليد. قم ببناء شيء للمنزل وشيء للأماكن الخارجية - أيّ شيء سيعزّز العالم. على سبيل المثال، ستقدّر الطيور منزلًا أو مغذيًا جديدًا لطيفًا، ويستمتع جميع الأطفال بمنزل صغير أو بمزلاق.

الفصل التّاسع عشر
قانون الموازنة

لديك احتياجاتٌ أيضًا
أفضل شيء وأكثرها أمانًا هو الحفاظ على التّوازن في حياتك، والاعتراف بالقوى العظمى من حولنا وفينا. إذا كنت تستطيع أن تفعل ذلك، وتعيش بهذه الطّريقة، فأنت رجل حكيم حقًّا.
يوريبيديس
نصيحة المدرّب التّاسعة عشر
كيف تحافظ على التّوازن في حياتك بين احتياجاتك الفرديّة والعالم من حولك؟ يشارك بريان دايسون، الرّئيس التّنفيذيّ لشركة كوكا كولا فكرته: تخيّل الحياة لعبة تتلاعب فيها بخمس كرات في الهواء: العمل والأسرة والصّحة والأصدقاء والرّوح... العمل كرة مطّاطية. إذا أسقطته، سوف يرتدّ مرّة أخرى... الأسرة، الصّحّة، الأصدقاء، والرّوح مصنوعة من الزّجاج. إذا أسقطت أحد هذه الأشياء، فسوف يتمّ تجريفها أو تمييزها أو إلحاق الضّرر بها أو إتلافها أو تحطيمها بشكل لا رجعة فيه... يجب أن تفهم ذلك وتسعى إلى تحقيق التّوازن في حياتك.
عندما تكون حياتك غير متوازنة، لا تتمّ تلبية احتياجات أحد، بما في ذلك احتياجاتك الخاصّة. من أجل إيجاد التّوازن، تحتاج إلى اكتشاف احتياجاتك وحدودك أوّلاً. بمجرّد القيام بذلك، يمكنك اتّخاذ قرارات، وأن ترفض عندما لا تحتاج إلى ذلك، وجدولة وقتك دون الشّعور بالذّنب أو الخجل أو اللّوم. قبل سنوات، لم تعجب مهنتي أولادنا الخمسة. كنت أزاولُ مهنتي في الجراحة ولم أكن متاحًا دائمًا للمشاركة في حياتهم. أتذكّر أنّني كنت أدير اجتماع الكشّافة من غرفة العمليّات بالصّراخ في هاتف كانت ممرّضة تحتجزه لي. (تأكد من أنّ المريض قد تمّ الاعتناء به جيّدًا). ذات ليلة عدت إلى المنزل وأعلنت، "أنا في المنزل وإنّي جاهز لأكون مع أطفالي". أخبروني أنّهم مشغولون ولديهم خطط للتّزلّج في حلبة التّزلّج المجاورة. أشرت إلى أنّه إذا كان بإمكانهم التّزلّج على الجليد، فلديّ الحقّ في أن أكون جرّاحًا. لم يكن علينا أن نشعر بالذّنب بشأن ما هو مناسب لكلّ منّا. علمت أنّه لا يمكنني أن أكون أبا، وجرّاحًا، وزوجًا، وقائدًا كشّافًا، وابنًا، ومالكًا للحيوانات الأليفة في الوقت نفسه؛ كان عليّ أن أكون أنا.
هناك أوقات يكون فيها العمل على ما يرام لأنّه طريقتك في إيجاد المعنى والمساهمة في العالم، وهناك أوقات يكون فيها الخطأ أيّا كانت بساطته شديدة الوضوح والحقيقة هي أنّه ستكون هناك أوقات في حياتك تحتاج فيها إلى الاستماع إلى احتياجاتك الخاصّة وإنشاء مسار خاصّ بك، وأوقات يكون من المناسب فيها اتّباع مسارات الآخرين، وأوقات لمشاركتهم عن قناعة. ستساعدك التّمارين التّالية على تعلّم إبقاء احتياجاتك أولويّة والحفاظ على التّوازن بين ما يحتاجه الآخرون والأفضل بالنّسبة إليك.

التّمرين الواحد والتّسعون
وازن بين أهدافك

تطوير حياة متكاملة
في عالم اليوم الحديث، إذا كنت ستبني منزلًا، فمن المحتمل أن تختار أكثر من مادّة واحدة لبنائه. ألا يمكنك دمج مجموعة متنوّعة من الموادّ لجعل المنزل أرقى هيكلا وأكثر أمانًا؟ بالطّبع ستفعل - لأنّه باستخدام ميزان من الموادّ، تزوّد منزلك بمزيج ضروريّ من القوّة والمتانة والرّاحة.
كذلك هو الأمر مع أهدافك الشّخصيّة. في هذا التّمرين، ستضع خطّة لبناء حياتك تحتوي على أساس قويّ وهيكل يمكن أن يتحمّل عناصر الوقت والطّبيعة. ضع قائمة بالأهداف الّتي تسعى إلى تحقيقها مادّيًا وروحيًّا. هل هناك توازن بين هذه الجوانب من حياتك؟ حاول أن تضع أهمّيّة متساوية على جميع أجزاء نفسك وعالمك. لاحظ عدم توازنك أو افتقارك إلى الأهداف أو التّركيز. ضع قائمة أخرى بالأهداف الّتي ستساعدك في الحصول على حياة أكثر دقّة. ركّز على المجالات ذات الأولويّة القصوى أوّلاً.
عندما تفعل ذلك، فإنّك تساعد على خلق حياتك من خلال تحديد أولويّاتك. إذا كنت تعتمد بشكل كبير على جانب واحد من جوانب الحياة، فلن يتمّ دعمك بشكل صحيح، وقد تسقط قبل وقتك.

التّمرين الثّاني والتّسعون
افصل حياتك

اخلق الوئام

في النّهاية، لا يمكننا التّحكّم في أيّ شيء سوى أفكارنا. لذا بدلاً من محاولة التّحكّم في الأحداث، يجب أن نعمل على إرساء النّظام من خلال خلق الانسجام. يأتي الانسجام عندما نجد إحساسًا بالإيقاع في حياتنا، بغضّ النّظر عن وتيرة الموسيقى. يحبّ البعض الذّهاب لمائة ميل في السّاعة والبعض الآخر لخمسة وعشرين. اذهب بوتيرة مريحة لك.

تتمثّل إحدى طرق إيجاد الانسجام في الاستماع إلى احتياجاتك ورغباتك في كلّ لحظة، بدلاً من العيش في انتظار اللّحظة التّالية. في هذا التّمرين، تخلّص من قوائمك لمدّة أسبوع على الأقلّ. اعتدت أن يكون لديّ قوائم وجداول زمنيّة حتّى أتمكّن من احتواء الأشياء في حياتي غير المنضبطة كجرّاح تحت الطّلب. مع مرور الوقت، أدركت أنّ الجداول والقوائم لا تؤدّي إلّا إلى المزيد من المشاكل بالنّسبة إليّ، لذلك طردتها جميعًا. بدأت أعيش في هذه اللّحظة، أفعل ما أشعر به بشكل صحيح وما يجب القيام به.

انظر حول منزلك ومكتبك وتخلّص من جميع الملاحظات غير الضّروريّة الّتي تخبرك بما يجب القيام به ومتى تفعل ذلك. لا تتخلّص من المعلومات المهمّة حول اجتماعات العمل وأحداثه المهمة، ولكن تخلّص من جنون الملاحظات الصّغيرة والتّذكيرات على الثّلّاجة والطّاولة والمرآة والمكتب وما إلى ذلك. نظّفهم! تخلّص بشكل خاصّ من أيّ قائمة ظلّت موجودة لمدّة شهر. الفوضى في عقلك تشتيت للانتباه مثل الفوضى في بيتك، وهي تمنع الشّعور الطّبيعيّ بالانسجام.

التّمرين الثّالث والتّسعون
قم بتغييرات

ماذا لو؟

إذا كنت تعلم أنّ لديك عامًا للعيش فيه، فما التّغييرات الّتي ستجريها في حياتك؟ لقد رأيت كيف أنّ مرضًا يهدّد الحياة غالبًا ما يلهم النّاس لتحويل حياتهم إلى الأفضل، لذلك في هذا التمرين، تظاهر بأنّك تواجه واحدًا. في الحقيقة، لا أحد منّا يعرف حقًّا كم من الوقت لدينا، ولكن إذا كنت تعلم أنّه لديك عام واحد فقط، فماذا ستفعل؟

أريدك أن تفكّر في جميع التّغييرات الّتي تجريها، كبيرة وصغيرة، وتدوّنها. هل ستتوقّف عن القلق بشأن مظهرك وما يعتقده الآخرون؟ هل ستشتري منزلا جديدا؟ ابحث عن عمل مفيد؟ تعلّم أن تقول لا للآخرين ونعم لنفسك؟ هل يمكنك التّعبير عن مشاعرك الّتي تحملها في الدّاخل أو تطلب المساعدة؟

ما هي التّغييرات الّتي ستقوم بها في نمط حياتك بحيث يتمّ تلبية احتياجاتك الجسديّة والرّوحيّة والعاطفيّة؟ قم بتضمين بعض الأشياء الأساسيّة والعمليّة، مثل صنع الإرادة وإعطاء الكنوز. ثمّ ضمّن الأحداث المبهجة الّتي أجّلتها لفترة طويلة.

ماذا عن الحصول على كلب؟ الانتقال إلى الجبال أو شاطئ البحر؟ تضحك أكثر؟ رعاية نفسك ونظامك الغذائيّ وصحّتك؟ قضاء الوقت مع من تحبّ؟ خلع ربطة عنقك والتّخلّي عن الزّيّ؟

عندما تحدّد الأشياء الّتي تجعل الحياة ثمينة بالنسبة إليك، اتّخذ قرارًا بتضمينها في حياتك الآن. اجعل خططك قصيرة المدى، مرضيّة مثل خططك ذات المدى الطّويل.

التّمرين الرّابع والتّسعون
أعثر على الطّريق المستقيم

دروب للمرور
ذهبت ذات مرّة في نزهة بعد عاصفة ثلجيّة واكتشفت أنّه قد كان من الصّعب إنشاء طريقي الخاصّ عبر الثّلج الكثيف. في اليوم التّالي كان من الأسهل أن أشقّ طريقي لتعقّبي آثار قدميّ. ولكن في اليوم التالي كان كلّ شيء متجمّدًا وجليديًّا، وكانت آثار قدميّ محفوفة بالمخاطر، فإذا لم تكن ملائمة تماما، فيمكن أن أقع وتكسر ساقي. اضطررت لإنشاء مسار جديد. بعبارة أخرى، ما يحتمل أن يكون المسار الصّحيح في يوم مّا، قد يكون خاطئًا تمامًا في اليوم التّالي. لا يقتصر الحفاظ على التّوازن في حياتك على تجنّب السقوط. بقدر ما يتطلّب معرفة المسار الّذي يجب اتّخاذه والاستعداد لكلّ حالة.
هل تسير في طريق متوازن في حياتك؟ هل هناك قدر متساوٍ من الثّقة والحذر والعطاء والأخذ؟ أغمض عينيك وانظر إلى حياتك كمسار تسلكه. انظر إلى الأمام والخلف. هل تخلق طريقتك الخاصّة أو تتّبع الآخرين فقط؟ يمكن أن يكون كلاهما على حقّ في أوقات مختلفة، ولكن يجب أن تكون الشّخص الّذي يقرر متى تسير في طريقك ومتى تتّبع خطى الآخرين.
ثمّ ضع في اعتبارك حذاءك. أخرج كلّ أحذيتك من الخزانة. هل لديك ما تحتاجه لمساعدتك في دربك خلال الحياة؟ تأمّل الآن، من في حياتك يجسّد حذاءك؟ من يساعدك على تجاوز الثّلج والطّين والعقبات الأخرى الّتي تقدّمها الحياة؟ اصنع قائمة بهذه المعدّات وهؤلاء النّاس. هذه هي الموارد الّتي ستساعدك على جعل البصمة الصّحيحة في الحياة، والحفاظ على توازنك عند الخروج من الطّريق - حتّى تتمكّن في النّهاية من أن تصبح دليلاً للآخرين.

الفصل العشرون
عقبة الحياة

لا توجد أخطاء
لفترة طويلة بدا لي أنّ الحياة على وشك أن تصبحَ حياة حقيقيّة. ولكن كانت هناك دائمًا بعض العوائق في الطّريق، شيء يجب تخطّيه أوّلاً، بعض الأعمال غير المكتملة، الوقت الّذي لا يزال يتعيّن تقديمه، أو دين يجب دفعه. ثمّ تبدأ الحياة. في النّهاية بدا لي أنّ هذه العقبات كانت حياتي.
ألفريد سوزا
نصيحة المدرّب العشرون
بغضّ النّظر عن ظروف حياتك، لديك دائمًا خيار حول كيفيّة رؤيتك لها. يمكن النّظر إلى الحياة على أنّها مسار مليء بالعقبات أو ماراثون وجب إكماله. نفس التّجربة، سواء أكانت عرقًا أو مرضًا، سيختبرها كلّ فرد بشكل مختلف. أنت تقرّر كيف ستؤثّر عليك التّجربة بناءً على موقفك تجاه الحياة.
أرى الحياة كدائرة. بعد أن مررت بتجربة من الماضي، تأثّرت حرفيّة هذا القياس. نحن نعيش، نموت، ونعود إلى هذا العالم، على الرّغم من أنّ أسباب ذلك غامضة. هل نحن هنا لإكمال دائرة الحياة والتّواصل مع بعضنا البعض، للعمل على حياتنا حتّى نصبح من/ وماذا من المفترض أن نكون؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا علينا أن نستمرّ في إعادة التّدوير بأنفسنا؟ لماذا لا يمكننا فعل ذلك في أوّل جولة؟ أعتقد أنّ الأمر يتعلّق بالحياة كونها مدرسة. إذا كنت في الدّرجات الدّنيا، فسوف يستغرق الأمر بعض الوقت لتحقيق التّنوير والتّخرّج.
على الجميع أن يجيبوا بأنفسهم، على ما هم من أجله هنا. عمّ تبحث؟ ماذا سيسمح لك أن تشعر بالسّلام عندما تحقّق وجهتك؟ ما أنت هنا لإنجازه والقيام به في حياتك لإعطائه معنى؟ لا يتعلّق الأمر بتجميع كمّيّة معيّنة من الأشياء، لأنّه عندما تفعل ذلك، ستجد فقط شيئًا آخر تريده. ما هي الوجهة الّتي يمكن أن تجلب لنا السّلام الّذي نسعى إليه؟
دائرة الحبّ هي الهدف الحقيقيّ، ونحن بحاجة إلى معلّمين ومرشدين حقيقيّين ليبيّنوا لنا الطّريق. في هذا العالم المادّيّ، يمكننا في بعض الأحيان أن نهاجر من مكان إلى آخر ومن وظيفة إلى وظيفة، حتّى ندرك أنّ السماء فوقنا هي نفسها في كلّ مكان نذهب إليه وأنّ الأرض تحت أقدامنا قد تتغيّر ولكنّها لاتغيّرنا. الرّحلة والوجهة موجودة في داخلنا، وكلّ التّمارين في هذا الكتاب تهدف إلى مساعدتك على رؤية طريق الرّوح والمشي.
بالإضافة إلى ذلك، في حين أنّ المعلّمين الخارجيّين مهمّون - أولئك الأشخاص الّذين يعلّموننا تجسيد الحبّ بدلاً من البحث عنه - فإنّ المعلّم الأكثر أهمّيّة هو أيضًا في نفسك. أعلم أنّني حصلت على توجيهات من صوت أسمعه عندما أستغرق الوقت لأكون لوحدي. ربّما كلّ ما نحتاجه هو أن نكون صامتين ونسمع صوتًا صغيرًا، ونتّبع التوجيهات الّتي نتلقّاها - بدلاً من الجدال معها لأنّنا نعتقد أنّنا نعرف الطّريق الصّحيحة للذهاب. عندما تغيّر موقفك وتوجّهك، عندما تتوقّف عن المقاومة، يصبح مسار العوائق معلّمك وتتقلّص العقبات الجبليّة. يمكنك تحقيق الذّروة لتجد كلّ شيء منحدرا من هناك. آمين. قد يكون الأمر كذلك بالنّسبة إليكم جميعا.

التّمرين السّادس والتّسعون
ارسم دائرة

العصا المتحدّثة
هناك الكثير من النّاس ومن زملائهم المسافرين في رحلة الحياة هذه، الّذين يبحثون عن الدّعم والتّوجيه والحبّ. اعثر على بعض الأشخاص الّذين يشاركونك نفس الأفكار وكن معهم في تجمّع دائريّ. اختر مكانًا للّقاء في الطّبيعة أو في بيئة هادئة. من الأفضل عدم التّواجد في منزل شخص مّا، لذلك يمكنك تجنّب تشتيت الانتباه واضطراب الحياة اليوميّة. تتمثّل إحدى فوائد هذا التّمرين في أنّك تفصل نفسك عن متطلّبات الهواتف المحمولة واحتياجات الآخرين.
ثمّ اختر وأحضِر شيئًا مقدّسًا، مثل عصا منحوتة أو ريشة. اجمع المجموعة في شكل دائرة. ابدأ بفترة صمت، ثمّ قم ببعض الهتافات أو التّأمّل معًا. أثناء قيامك بذلك، اطلب من كلّ شخص الاستماع إلى صوته الدّاخليّ: ما الأشياء الّتي لم أبدًا يتفوّهوا بها ولكنّهم بحاجة إلى قولها، وما هي الأسئلة الّتي أرادوا الإجابة عنها ولكن لم يتمّ طرحها؟
عندما يكون الجميع جاهزين، سلّم الكائن المقدّس إلى أقصر شخص في الدّائرة واترك هذا الشّخص يبدأ، يشارك ما يريده مع الدّائرة. دور الدّائرة هو الاستماع إلى المتحدّث. لا ينبغي لأحد التّعليق على ما يقال أو الشّكّ أو السّؤال أو الإجابة. من خلال الاستماع إلى المتحدّث دون تعليق، توفّر الدّائرة الفرصة للشّخص الّذي يتحدّث للعثور على الإجابات داخل نفسه أو نفسها. ثمّ استمرّ في تمرير الجسم المقدّس حول الدّائرة حتّى تتاح لكلّ شخص فرصة لمشاركة أفكاره ومشاعره بأمان داخل الدّائرة.

التّمرين السّابع والتّسعون
شرف علاقاتك

خواتم الحياة

هل تعرف أصل خواتم الزّفاف؟ يقول البعض إنّها تعود إلى ٤،٨٠٠ سنة خلت، إلى قدماء المصريّين، الّذين يعود الفضل لهم عمومًا في إنشاء تبادلات فرق الزّواج. قام المصريّون بلفّ نباتات القصب، مثل القنب، إلى حلقات يعتقدون أنّها مرتبطة بالحبّ الخالد والخارق، وتشكيل دائرة بلا نهاية. مثل الماندالا، فإنّ الدّائرة ترمز إلى كلّيّتنا. ارتقى الرّومان إلى الحديد، ولكن بالنّسبة إلى النّساء الرّومانيّات، كانت عصابات الزّفاف تعني اتّفاقًا قانونيًا ملزمًا للملكيّة من قبل أزواجهنّ، الّذين اعتبروا الخواتم بمثابة رموز للشّراء. شباب لطفاء. ارتدى المصريّون والرّومان عصابات على الإصبع الرّابع من اليد اليسرى لأنّهم أقسموا الوريد الأموري، أو حبّ الوريد، المتّصل مباشرة من ذلك الإصبع بالقلب، وبذلك انضمّوا إلى مصير الزّوجين. لا تزال خواتم الزّفاف الحديثة ترمز إلى وحدة الحبّ المثاليّة، دون بداية ولا نهاية. بالنّسبة إلى البعض، فهي رمزيّة للقداسة والكمال والسّلام، وكذلك الشّمس والأرض والكون.

كم عدد الأشخاص الّذين تعرفهم ممّن يمثّلون جزء من حياتك ومرتبطون في جوهرك بك وبرفاهيّتك؟ لديّ زوجة واحدة فقط، لكنّني أرتدي ثلاثة خواتم زفاف. يتعلّق الأوّل بزواجنا لأكثر من خمسين سنة. والثاني قام به صديق وله وردة، كتب عليه اسم والدتي. يتعلّق بزواجي وأصدقائي وعائلتي. والثّالث قام به أحد أبنائنا، ويتعلّق بعلاقة خاصّة مع أطفالنا. أرتدي هذا الأخير على الإصبع الرّابع من يدي اليمنى، لذلك تناسب جميع الحلقات.

تخيّل الآن حلقة عملاقة تحيط بك وبجميع الأشخاص الّذين تحبّهم. لاحظ من هم في الدّائرة معك، ومن تركته. متى كانت آخر مرّة قلت فيها شكراً لهؤلاء النّاس لوجودهم معك ومعكم؟ ما الّذي يمكنك فعله الآن لتكريم العلاقات الّتي تربطك بهؤلاء الأشخاص؟ عند الانتهاء، ارسم دائرة عائلية واربط الجميع. ثمّ اتّصل أو أرسل بريدًا إلكترونيًّا إلى الجميع وشارك مشاعرك. تواصل مع دائرة حياتك.

التّمرين الثّامن والتّسعون
اصنع مجموعة تظلّ بعدك

أيّ حزمة
نواجه كلّ يوم تقريبًا مواقف قد تجعلنا غير مرتاحين. من الظّهور في المحكمة، وصعود الطّائرة، والذّهاب إلى طبيب الأسنان، أو زيارة صديق مريض في المستشفى، هناك عدّة مرّات عندما تكون مجموعة النجاة مفيدة. عندما تواجه وضعًا غير مريح، أحضر معك بعض الدّعم. تكشف العديد من الدّراسات عن مقدار الألم الأقلّ الّذي يعاني منه أولئك الّذين لديهم الدّعم، سواء كنت تتجب طفلًا أو تتلقّى حقنة.
في هذا التّمرين، فكّر في المواقف الّتي تجعلك تتعرّق عادةً، وقم بتشكيل مجموعة بقاء لكلّ منها. لكلّ حالة، اختر حقيبة حمل مناسبة - مثل حقيبة، أو حقيبة ظهر، أو صندوق غداء، أو حقيبة هدايا - وضع فيها العناصر الّتي تعتقد أنّك ستحتاجها. عندما تزور صديقًا مريضًا أو مضطربًا، أحضر حبّك، ضحكك، وقدرتك على الاستماع، وربما بعض ملفّات تعريف ارتباط رقائق الشوكولاتة. إذا كانت الحفلات الكبيرة تجعلك متوتّرًا، أحضر معك بعض التّأكيدات أو النّكات.
إذا شعرت بالقلق من ركوب الطّائرة، فتذكّر أوّلاً أنّ لديك خيارات. يمكنك أن تقرّر عدم الذّهاب أو السّفر بطريقة أخرى. ولكن أيضًا، احضر معك مجموعة أدوات البقاء على قيد الحياة واحشها بصور إرشاديّة لرحلة ناجحة وهادئة، بالإضافة إلى الموسيقى والطّعام والكتب لقراءتها. حاول أن تطير مع صديق أو فرد من العائلة سيكون هناك عندما يكون لديك نوبة هلع.
نحتاج جميعًا إلى أدوات للبقاء على قيد الحياة لمساعدتنا في تخطّي عقبات الحياة. لذا قم بعمل القليل منها في المرّة القادمة الّتي تحتاج فيها إلى القليل من الدّعم.

التّمرين التّاسع والتّسعون
أحبب نفسك

تكريم التّأمل كلّهُ
وجدت معنى في حياتي بطريقة صادقة للغاية - من خلال تعلّم أن أحبّ نفسي والآخرين. أخرج هذا الحبّ إلى العالم وشاركه. يساعدك الحبّ والمحبّة في الحصول عليك، وعلى الشّخص الّذي تحبّه في الأوقات العصيبة. حبّ نفسك كما تحبّ قريبك يمكن أن يكون تحديًا. قد تجد صعوبة في حبّ نفسك. إذا فعلت ذلك، فافحص ما هي الأفكار والمشاعر الّتي تقف في طريق حبّ نفسك، لأنّه إذا لم تستطع فعل ذلك، فلا يمكنك أن تحبّ الآخرين.
لهذا التّمرين، قف أمام المرآة. يمكنك أن تتعلّم أن تحبّ الشّخص الّذي تراه حتّى لو كنت لا تحبّ كلّ شيء عن نفسك. الكمال ليس ضروريًا للحبّ. ابدأ بجزء من نفسك تحبّه وتقول في المرآة: أنا أحبّ شعري وبشرتي وعيني وما إلى ذلك. افعل ذلك كلّ يوم لمدّة شهر، وكلّ يوم أضف جزءًا آخر منك تحبّه. انتقل إلى الصّفات الّتي تمتلكها. استمرّ في النّظر في المرآة حتّى تحبّ الانعكاس بأكمله. إذا كنت تحبّ نفسك حقًّا، فما التّغييرات الّتي ستجريها في حياتك الآن؟

التّمرين المائة
وقت الرّاحة

فعل لا شيء يعني أن تفعل شيئًا

هل تشعر بالذّنب عندما تأخذ وقتًا للرّاحة؟ حتّى الله أخذ يوم إجازة عندما كان يخلق كلّ شيء، فلماذا لا يمكنك ذلك؟ اعلم أنّ عدم فعل أيّ شيء لا يزال يفعل شيئًا. عندما تتوقّف عن العمل وتستغرق بعض الوقت فقط، يمكن أن يكون ملهمًا وشفاءً وتجديدًا.

يحتاج جميع المسافرين إلى الرّاحة في رحلتهم. متى كانت آخر مرّة توقّفت فيها للرّاحة واستعادة نفسك؟ الرّاحة لا تعني أنّك لا تفعل شيئًا. الرّاحة نشاط. تدرّب على الاستماع إلى جسدك لمدّة أسبوع، وعندما تشعر بالتّعب، استرح. تأكّد من حصولك على قسط كافٍ من الرّاحة أثناء اللّيل أيضًا. يحتاج الجسم إلى وقته في العمل ووقته للشّفاء، لذا توازن بين تمرينك ووقت العمل مع الكثير من الرّاحة والنّوم. خلال كلّ من هذه الأنشطة يختلف علم وظائفك. نفس الهرمونات الّتي تحفّز نظام المناعة لدينا تجعلنا كسالى. لذا استمع إلى جسدك واتّبع إيقاعه.

خذ قيلولة، وعندما تكون في شكّ حول ما يجب فعله - استلق وفكّر في الأمر! وإذا غفوت، ستحلم بإجابة عمّا يجب القيام به.

التّمرين الواحد بعد المائة
ابحث عن طمأنينة داخليّة

الامتحان النّهائي
عمّ تبحث؟ إذا كنت غير قادر على تحديد ما تبحث عنه، فكيف ستعرف عندما تعثر عليه؟ هناك أوقات في الرّحلة قد تشعر فيها بقلق عميق. استخدم كارل يونغ مصطلح "الاضطراب المزعج" لوصف هذا. عندما أكون في هذه الحالة، لا أشعر بالضّيق. بدلاً من ذلك، كما تعلم، أفكّر في الأمر كما أفعل الجوع - كشيء يقودني إلى البحث عن الغذاء. أعلم أنّني بحاجة إلى إيجاد سبب للاضطرابات لحلّ الشعور، ومرّة أخرى لتحقيق راحة البال الّتي أبحث عنها باستمرار.
غالبًا ما ننسى أنّ الحكمة الّتي نسعى إليها موجودة بالفعل في داخلنا. على الرّغم من أنّه يمكن أن يكون مخيفًا، إلّا أنّ المكان الأكثر إضاءة الّذي يمكن أن نذهب إليه هو داخل أنفسنا. يتطلّب الأمر شجاعة للنّظر إلى أنفسنا والاستماع إلى الصّوت الّذي بداخلنا، ولكن فقط من خلال التّحوّل إلى الدّاخل يمكننا أن نجد السّلام الدّاخليّ.
جئت عبر هذا الاختبار في رسالة إخباريّة. إنّها واحدة من مفضّلاتي، خذ الوقت الكافي لمراقبة تقدّمك في الحياة من خلال مراجعة هذه الأسئلة. استخدمها لإرشادك نحو استعادة راحة البال. هذا هو التّمرين الأخير والأهمّ الخاصّ بك.
بعض علامات الطّمأنينة:

• الميل إلى التّفكير والتّصرّف بشكل عفويّ بدلاً من المخاوف بناءً على التّجارب السّابقة.
• قدرة لا لبس فيها على الاستمتاع بكلّ لحظة.
• فقدان الاهتمام بالحكم على الآخرين
• فقدان الاهتمام بالحكم على الذّات
• فقدان الاهتمام بتفسير تصرّفات الآخرين.
• فقدان الاهتمام بالنّزاع.
• فقدان القدرة على القلق (هذا عرض خطير جدًّا).
• حلقات تقدير متكرّرة وساحقة.
• الشّعور بالرّضا عن التّرابط مع الآخرين والطّبيعة.
• هجمات الابتسام المتكرّرة.
• ميل متزايد للسّماح للأشياء أن تحدث بدلا من جعلها تحدث.
• زيادة القابليّة للحبّ الّذي يمنحه الآخرون بالإضافة إلى الرّغبة الّتي لا يمكن السّيطرة عليها لتمديده.

تحذير: إذا كان لديك بعض أو كلّ الأعراض المذكورة أعلاه، فيرجى ملاحظة أنّ حالة سلامك الدّاخليّ قد تكون متقدّمة جدًّا، حتّى لا تكون قابلة للعلاج، وقد تؤدّي إلى حبّ العمى. إذا تعرّضت لأيّ شخص يعاني من أيّ من هذه الأعراض، فابق معرّضًا للخطر على مسؤوليّتك الخاصّة.

حول الكاتب

الدّكتور بيرني سيجل هو مؤيّد معروف للطّرق البديلة للشّفاء الّذي لا يشفي الجسد فحسب، بل العقل والرّوح أيضًا. درس بيرني، كما يسمّيه أصدقاؤه ومرضاه، الطّبّ في جامعة كولجيت، وفي كلّيّة الطّبّ بجامعة كورنيل. تمّ تدريبه الجراحيّ في مستشفى ييل نيو هافن، مستشفى ويست هيفين المخضرم، ومستشفى الأطفال في بيتسبرغ. في عام ١٩٧٨، كان بيرني رائدًا في نهج جديد لعلاج السّرطان الجماعيّ والفرديّ يسمّى ECAP(مرضى السّرطان الاستثنائيّون) الّذي استخدم رسومات المرضى وأحلامهم ومشاعرهم، وفتح آفاقا جديدة في تسهيل تغييرات مهمّة في نمط حياة المريض وإشراك المريض في عمليّة الشّفاء. تقاعد بيرني من الممارسة الجراحيّة العامة وطبّ الأطفال في عام ١٩٨٩.

كان برني دائمًا داعمًا قويًّا لمرضاه، وكرّس نفسه منذ ذلك الحين لإضفاء طابع إنسانيّ على نهج المؤسّسة الطبّيّة تجاه المرضى وتمكين المرضى من لعب دور كبير في عمليّة الشّفاء. وهو متحدّث نشط، يسافر حول العالم لمخاطبة مجموعات المرضى ومقدّمي الرّعاية. بصفته مؤلّفًا للعديد من الكتب، بما في ذلك الحبّ والطّبّ والمعجزات والسّلام والشّفاء وكيفيّة العيش بين زيارات المكتب ووصفات الحياة، كان بيرني في طليعة الأخلاق الطّبّيّة والقضايا الرّوحيّة في عصرنا. يعيش هو وزوجته، في ضاحية في نيو هافن، كونيتيكت. لديهم خمسة أبناء وثمانية أحفاد.